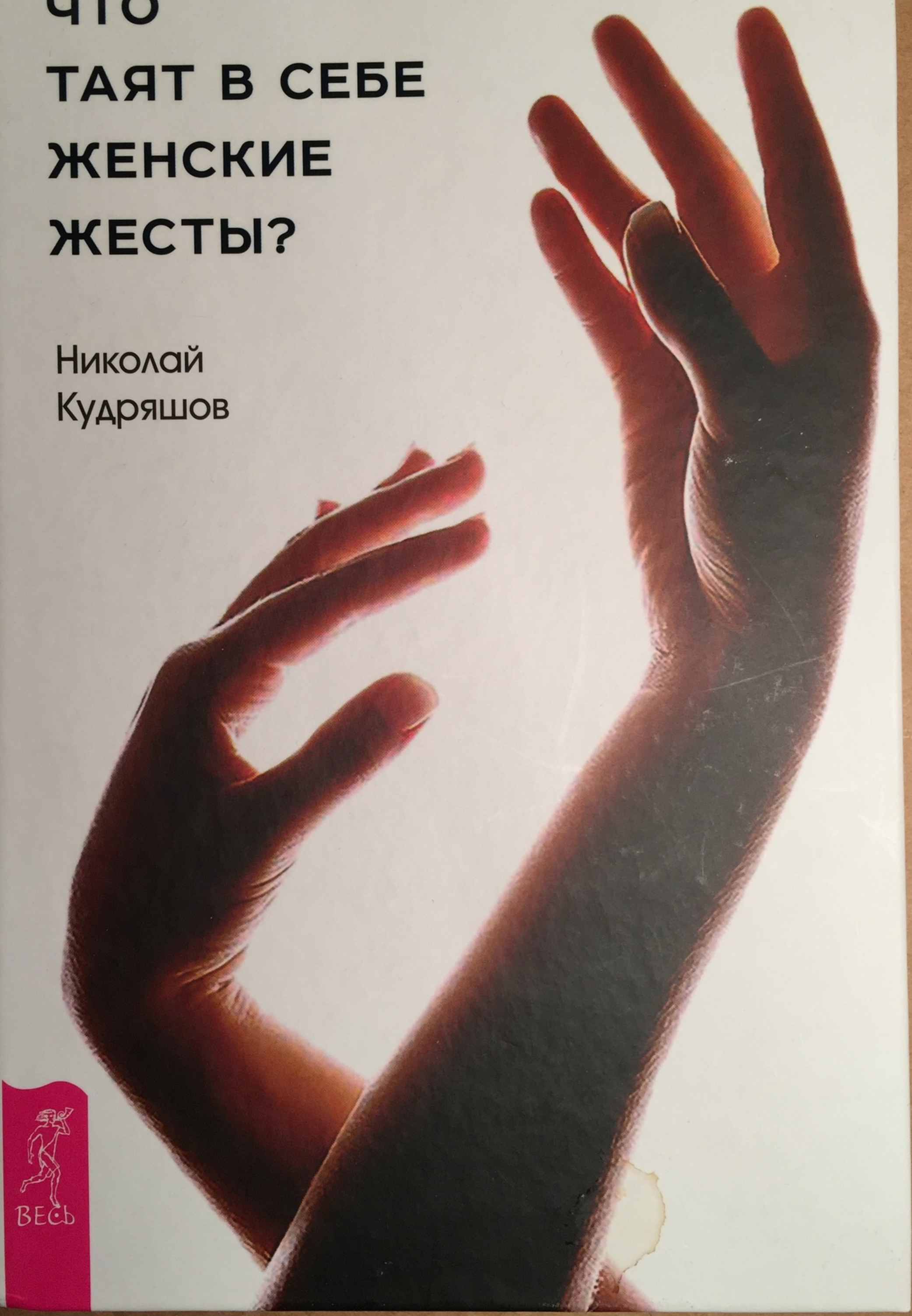
ЧТО ТАЯТ В СЕБЕ ЖЕНСКИЕ ЖЕСТЫ?

Николай Кудряшов



ВЕЧЬ

Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

Книги новой серии

сам себе психолог

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Билл Ридлер
НЕУДАЧА – ПУТЬ К УСПЕХУ.
Как заставить прошлые ошибки работать на нас

Билл Ридлер
ОБЩАЕМСЯ С ЛЕГКОСТЬЮ,
или Как находить общий язык с любым человеком

Анжела Харитонова
ЧЕРНАЯ ПОЛОСА — БЕЛАЯ!
Практическое руководство по управлению своей судьбой

Джон Кертис
МУЖЧИНА VS ЖЕНЩИНА.
Практическое руководство по улучшению отношений

Елена Домарацкая, Елена Дондик-Эделин
ИСКУССТВО ГАРМОНИИ,
или Поиски формулы счастья

Удилова И. А., Петрова И. И.
КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ И ОСТАТЬСЯ ТАМ.
21 шаг для привлечения достойного мужчины в свою жизнь

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: **8 800 333 00 76**

Доступно в App Store

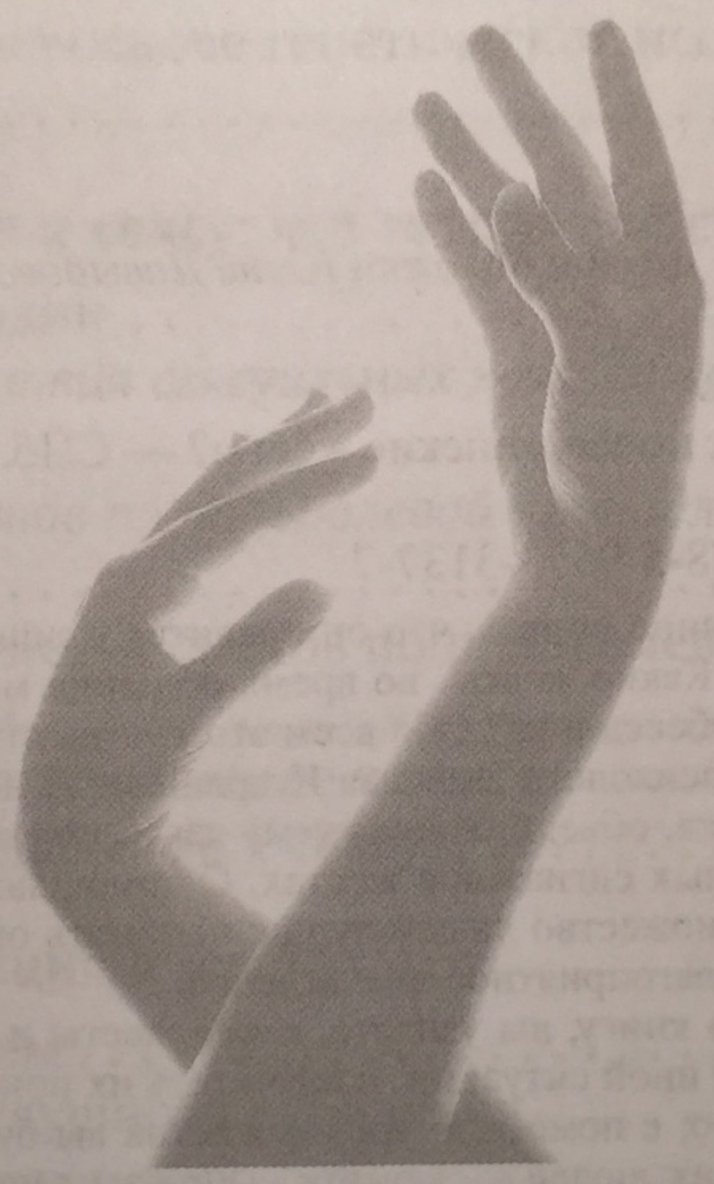
Читайте самые свежие новинки с помощью бесплатного приложения!

vk.com /vesbook

Следите за новинками, интересными событиями и последними новостями от наших авторов!

Николай Кудряшов

ЧТО ТАЯТ В СЕБЕ ЖЕНСКИЕ ЖЕСТЫ?



Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2017

УДК 159.9
ББК 88
К88

Дизайн обложки *Юлии Давыдовой*

Кудряшов Н.

К88 Что таят в себе женские жесты? — СПб.: ИГ «Весь», 2017. — 192 с.: ил.

ISBN 978-5-9573-3137-7

Как мужчине понять, что он нравится женщине? Как девушке привлечь парня? Какие жесты во время общения могут расположить, а не оттолкнуть собеседника? Обо всем этом — на страницах книги профессионального психолога Николая Кудряшова. В ней представлена авторская разработка, объединяющая тему языка телодвижений и тему скрытых сексуальных сигналов в жестах. С помощью этого метода Николай уже научил множество людей лучше понимать окружающих и производить на них благоприятное впечатление.

Прочитав книгу, вы узнаете, какие жесты и позы нужно использовать в той или иной ситуации, и научитесь их применять в обычной жизни. Кроме того, с помощью уроков жестов вы будете понимать чувства и мысли других людей и сможете выбрать правильную линию поведения в общении с друзьями, при знакомстве с противоположным полом или на переговорах в бизнесе.

УДК 159.9
ББК 88

Тематика: Психология /Практическая психология

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3137-7

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Что сделано, то сделано 7
Вступление 9
Гены и фены 16
Методические рекомендации для применения женских жестов 19
Практика применения жестов по половой принадлежности 23
Предпочтения в сексе, или Триггеры для оргазма 27
Причины развода на основе генетических исследований полов 31

Глава 2. Прелюдия к сексу: что говорят жесты 33
Прелюдия к прелюдии 37
Причины отсутствия сексуальных контактов женщин с мужчинами 41
Применение жестов по полоролевой принадлежности для женщин 46
Правильное применение жестов по полоролевой принадлежности 50
Завуалированное приглашение к сексу 53
Отсроченное приглашение к сексу 56

Глава 3. Конкуренция в жестах 59
Жесты с ускорением 61
Демонстрация послушного поведения 65
Демонстрация молчаливого поведения 67
В конкурентной борьбе жестов 69
Как и где применять секретные женские жесты 74

Глава 4. Позитивные и эмоциональные женские жесты 77
Сексуальные синкопы 79
Жест «сломанная лапка» 83
Жест «куриная лапка» 87
Сексуальная синкопа в исполнении Ренаты Литвиновой . . 94

Глава 5. «Круг сексуальных коммуникаций», или Как очаровать мужчину за несколько секунд 95
Сексуальные движения и контроль внимания 97
Сексуальные движения для контроля ситуации 100
Круг сексуальных коммуникаций 101
1. Прихорашивание 104
2. Обольщение, соблазн, привлечение 112
3. Коммуникации приятия и подстройки. Прикосновения друг к другу 117
4. Сексуальные движения. Секс. Фаза плато 119
5. Оргазм 124
6. Отторжение 133
7. Прихорашивание после ссоры 141

Глава 6. Практика использования «Круга сексуальных коммуникаций» 143
Что делать, если нет сексуального партнера 145
Снятие основных ограничений для реального физического секса 147
Основные ограничения физического секса 154
Особенности движений, предшествующих оргазму и гипероргазму 156

Глава 7. Эффективное расслабление по принципу «кошки» 159
Древневедическое искусство: движения, тренирующие сухожилия 161
Основные правила сексуального поведения женщины ... 169

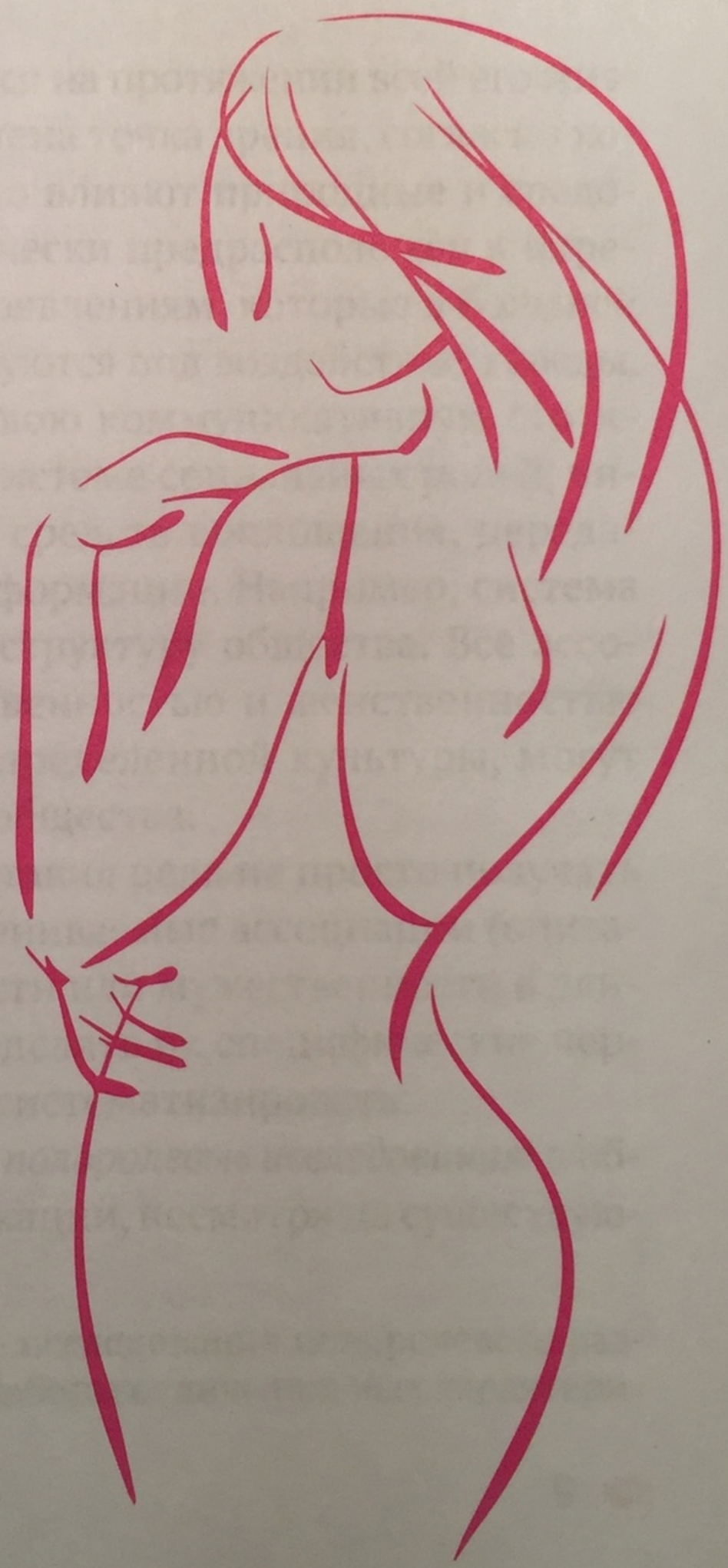
Глава 8. Самые главные рекомендации книги 173

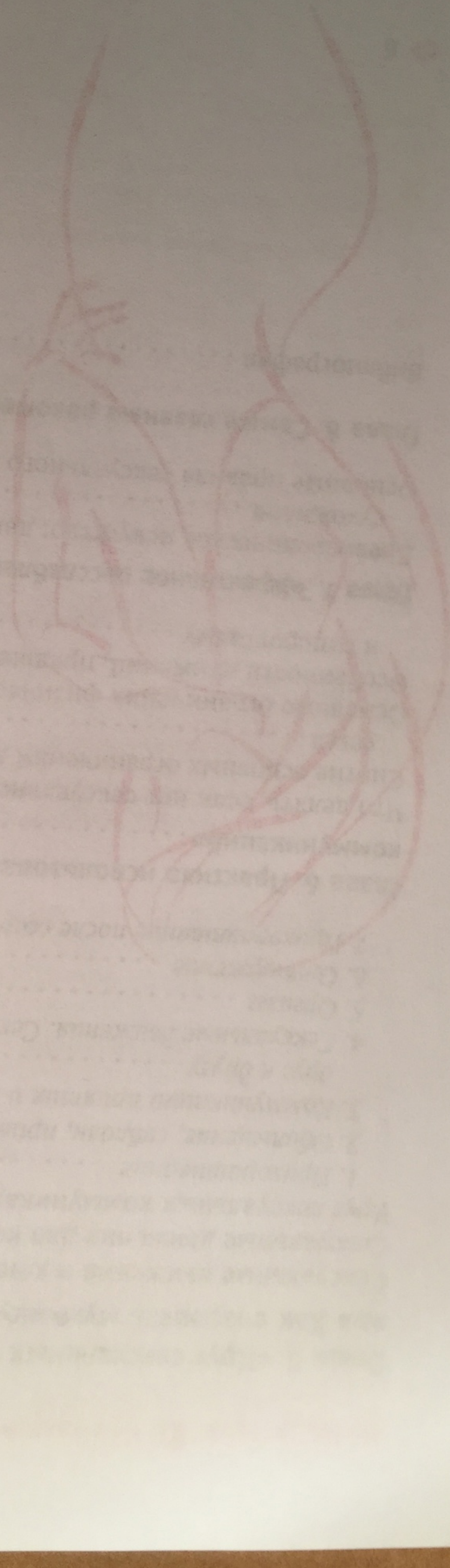
Библиография 180

. . . . 95
. . . . 97
. . . . 100
. . . . 101
. . . . 104
. . . 112
ния
. . . 117
. . . 119
. . . 124
. . . 133
. . 141
к
. . 143
. . 145
го
. 147
. 154
. 156
. 159
161
169
173
180

Глава 1

Что сделано, то сделано





ВСТУПЛЕНИЕ

Поведение человека меняется на протяжении всей его жизни. Наиболее распространена точка зрения, согласно которой на поведение совокупно влияют природные и средовые факторы: человек генетически предрасположен к определенным поведенческим проявлениям, которые в большей или меньшей степени формируются под воздействием среды.

Каждое общество имеет свою коммуникативную структуру, которая заключается в системе социальных ролей, институтов, учреждений, норм, средств воплощения, передачи, хранения и обработки информации. Например, система социальных ролей отражает структуру общества. Все ассоциации, связанные с мужественностью и женственностью движений представителей определенной культуры, могут также определять структуру общества.

В своих исследованиях я ставил цель не просто получать от испытуемых визуально оцениваемые ассоциации (описание абстрактной женственности или мужественности в двигательной активности), но выделять их специфические черты, которые можно было бы систематизировать.

Хотелось бы отметить, что *полоролевые исследования*[1] в области невербальной коммуникации, несмотря на существую-

---

[1] *Полоролевые исследования* — исследования полоролевого развития, представляющего собой наборы отличительных характери-

щий скепсис по поводу значимости и перспективности сексуальной моторной проблематики, обнаружили жизнестойкость и изобретательность в практических вопросах. Это выражается в появлении новых направлений исследований, оригинальных идей, терминов, плодотворных подходов и более точных инструментов анализа языка полоролевого поведения.

Внешние и внутренние различия мужского и женского организмов называют *половым диморфизмом*. Иными словами, половой диморфизм — это различия между полами, обусловленные биологическими факторами. С этого момента я все ближе подхожу к генетическому описанию данного направления исследований.

Именно это позволило мне сделать заявление о том, что внешние и внутренние различия мужского и женского организмов могут способствовать проявлению их определенной *полоролевой моторики*[1].

Я условно назвал такую моторику *полоролевым динамическим диморфизмом*[2]. Она также является перепроекцией *полоролевой векторной динамики*[3], но имеет свои, ярко выраженные, особенности. Эти особенности связаны с эволюцион-

---

стик, которые включают аттитюды (отношения), черты личности и модели поведения, определяемые культурой как соответствующие тому или иному полу. — *Здесь и далее примеч. авт.*

[1] *Полоролевая моторика* — модель моторного поведения или двигательная активность организма, определяемая культурой как соответствующая тому или иному полу.

[2] *Полоролевой динамический диморфизм* — модель моторного поведения или двигательная активность организма в виде полоролевого стереотипа, определяемая культурой как соответствующая тому или иному полу.

[3] *Полоролевая векторная динамика* — модель моторного поведения или двигательная активность организма в виде полоролевого стереотипа, имеющая начальную и конечную позы, служащая для перенесения момента импульса и энергии и имеющая определенную электрическую активность. В геометрии *вектор* — направленный отрезок прямой, то есть отрезок, для которого указано, какая из его граничных точек является началом, а какая — концом.

ными причинами диморфизма и апеллируют к генетической информации о строении тела в каждом конкретном случае, а также к тому, как особенности строения тел мужчин и женщин могут проявляться в особенностях их моторик. Данная тема при ее качественном развитии и правильном использовании описывает и снимает многие трудности взаимодействия полов, особенно на ранних этапах, а также при формировании сексуально-генитальной фазы проявления либидо.

Это касается и определенного положения женщины в структуре общества, и конкретного положения и характерной динамики тела женщины в отдельно выбранном замкнутом пространстве.

Осознание принадлежности к определенному полу формирует соответствующее поведение.

На этом этапе важную роль играют социальные влияния, которые перерабатываются мозгом и соотносятся с биологическими особенностями организма.

С учетом многообразия этих механизмов в психологии пол характеризуют как комплекс телесных, поведенческих и социальных признаков, определяющих индивида как мужчину или женщину. В данном исследовании нас больше всего интересует комплекс поведенческих и моторных признаков.

Сегодня в большинстве исследований речь идет уже не о том, как биологический пол влияет на коммуникативное поведение в каждом случае, а о том, какими средствами располагают исследователи для конструирования полоролевой моторной идентичности, в каких коммуникативных ситуациях и с какой интенсивностью совершается конструирование, а также то, какие факторы воздействуют на этот процесс и его результат.

Также одна из задач данной разработки — теоретическая профилактика возможных нарушений в формировании обо-

значенного ядра личности и следующих за ними возможных сексуальных отклонений, то есть *дисфункций*[1], формируемых, по моему мнению, не только в психической, но и в моторной активности человека на уровне записи в «мышечной памяти моторики» при посредстве эндокринной и нейроэндокринной систем.

Я попробую показать, что неосознанность или недооценка некоторых аспектов психосексуального и полоролевого двигательного развития может привести к *малоадаптивным сценариям*[2] полоролевого поведения, а затем и к сексуальным дисфункциям. Все это, в свою очередь, может быть выражено в специфическом, в том числе, *дисфункциональном поведении*[3] и в сопутствующей ему мышечной активности.

Описанная область исследований привлекает большое внимание как зарубежных, так и отечественных ученых. Вопросы контекстуального взаимодействия полов, отношения общества к такому взаимодействию, нюансов гендерного и полоролевого поведения, половой идентификации, сексуаль-

---

[1] *Сексуальные дисфункции* — расстройства основных проявлений сексуальности (полового влечения, сексуального возбуждения, оргазма) и сексуальные болевые расстройства (диспареунии)

[2] *Малоадаптивные сценарии сексуального поведения* — поведение, которое не свойственно большинству людей в нашем обществе.

Понятие «сексуальный сценарий» или «сценарий сексуального поведения» характеризует ту часть сексуальной культуры, которая усвоена индивидом, стала частью его личности и потому управляет его сексуальным поведением «изнутри». В проявлениях сексуальности немалая роль принадлежит психическим факторам (воображение, оценка, планирование и др.), нервным (проведение возбуждения от эрогенных зон), сосудистым (кровенаполнение половых органов, эрекция), мышечным.

[3] Дисфункциональное сексуальное поведение — стойкие и частые нарушения объективного сексуального функционирования в сочетании с субъективным дистрессом. Фен (греч. Фаино — являю, проявляю) — отдельный вариант определенного признака, обусловленный генотипически и неподразделяемый на составные компоненты без потери качества.

ной ориентации, предпочтений, деталей представлений о качественных составляющих такого поведения в той или иной ситуации — вот самый приблизительный перечень вопросов в этой области.

Сначала я организовал направление исследований под названием «Предпосылки создания языка полоролевых телодвижений». Туда вошли следующие различия между мужчинами и женщинами:

- диморфизм или генетическое различие форм тел;
- фенотип или признаки различия эволюционных предназначений;
- гонадостат или гормональные различия;
- циклические и тонические центры движения в головном мозге.

Затем мне удалось отделить мужские статичные жесты от женских. Я выяснил, где в моторике тела притаились признаки женского гена DAX1, а где заложены признаки мужского гена — SRY.

Вы это легко сделаете вместе со мной, взглянув на первый рисунок и найдя 7 отличий тела мужчины от тела женщины.

Варианты применения жестов по полоролевому принципу — найди 7 отличий позы мужчины от позы женщины. Посмотрите рис. 1а и рис. 1б. Перечислю отличия.

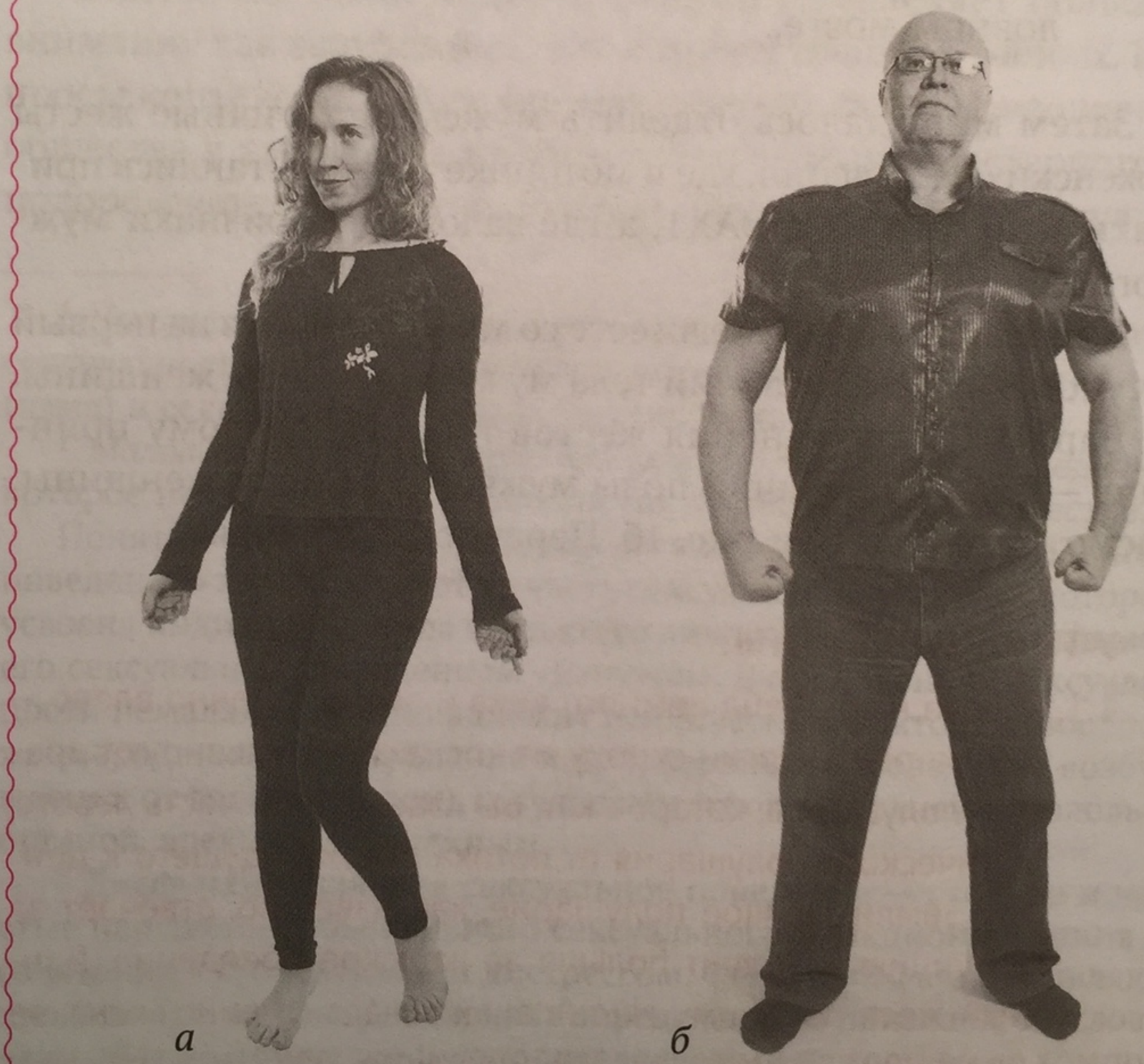
У ТЕЛА ЖЕНЩИНЫ:

1.1. Голова наклонена немного вниз и влево. Именно влево — так потоки энергии сверху, из космоса, активизируют правое полушарие, которое как бы «заслоняет» часть левого, логического полушария от потока сверху, идущего к центру Земли. Правое полушарие, как известно, отвечает за интуицию, а значит больше за женское поведение. Данный жест, по моему мнению, включает именно женское поведение. То есть, активизирует ген DAX1 и блокирует действие гена SRY.

1.2. Губы расслабленные, капризные.
1.3. Плечи расслаблены, чуть опущены.
1.4. Локти буквой «Х» или чуть прижаты к торсу.
1.5. Колени также буквой «Х» или немного развернуты внутрь.

Женщина неосознанно как бы закрывает разворотом коленей и бедер вход во влагалище, что сразу придает некую стыдливость и женственность позе. Данный жест образует и предварительные условия для преодоления ее мнимого сопротивления. Такое поведение действует на подсознание мужчин.

Почему? Этот жест формирует у женщины предпосылку для миотонической стимуляции. Миотоническая сексуальная стимуляция оргазма производится с помощью



а *б*

Рис. 1. Семь отличий позы мужчины от позы женщины

напряжения приводящих мышц бедер и промежности. Оказывается давление на нервные окончания этих и других мышц, что и приводит к сексуальным ощущениям. Такая стимуляция относится к одному из первых триггеров для возбуждения и оргазма.

Жест также создает у женщины предпосылку для так называемой «верблюжьей лапки»: ярко выраженной складки на одежде в области половых органов у женщины.

1.6. Носки ног немного развернуты внутрь. Такой жест предполагает разворот коленей, суть которого я описал в п. 1.5.

Рекомендации по п.п. 1.2–1.6 не позволят «силовым» или мужским гормонам выделиться с избытком в теле женщины. То есть, они «поддержат» работу женского гена DAX1. Для меня также понятно то, что в данном случае блокировки женского гена на уровне моторики или двигательной активности не произойдет. Это много значит с точки зрения электрической и гуморальной активности тела человека, то есть, активности и последующего контакта двух полярно ориентированных энергетик тел влюбленных.

1.7. Вес тела перераспределен на носки. Этот момент мало кто видит. Хотя женские модельеры специально придумали туфли на высоких каблуках. Это сделано для того, чтобы в походке создавались предпосылки для проявления женской волны в женском теле

О женской волне тела или о феноменальном языке женской моторики или полоролевого поведения я расскажу в следующей книге. Пока же меня интересуют не сама волна, а ее признаки, признаки языка моторики гена DAX1 или женского поведения. Они называются *фенами*. Фен — это признак, по-научному.

ГЕНЫ И ФЕНЫ

Фен не обязательно представляет генетическую, половую принадлежность человека. Например, тело, демонстрирующее признаки в соответствии с предыдущим рисунком, может оказаться совсем не женским. И наоборот. Тело, демонстрирующее признаки в соответствии с рисунком 1б, может оказаться совсем не мужским. Задача данной книги — обратить внимание на сопутствующие генетическому поведению жесты. В них может быть скрыта генетическая и гормональная тайна жизни. Секрету женских гормонов помогают жесты.

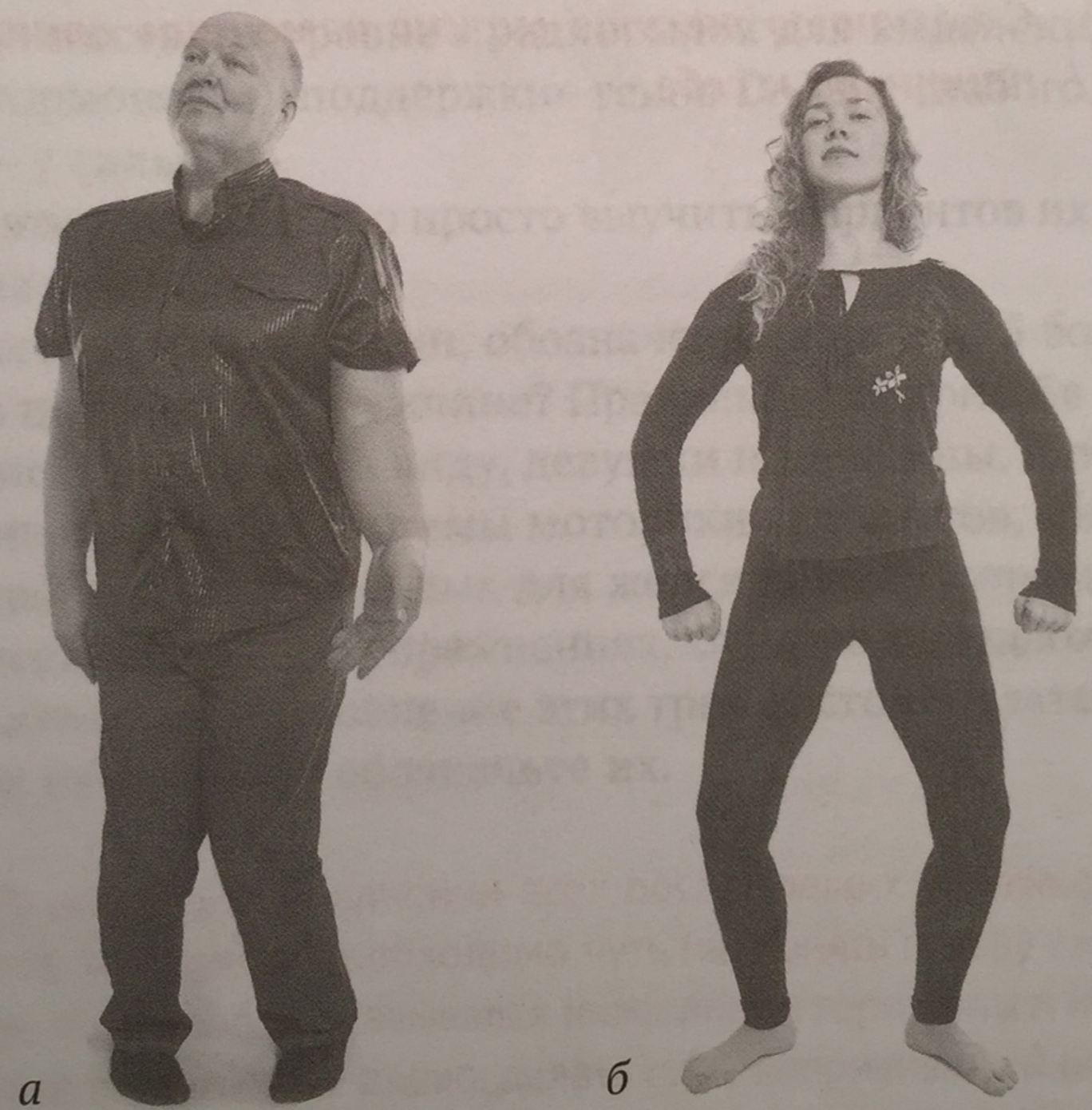
Сразу перейдем к практике. Присмотритесь, привыкните к рисункам, которые приведены выше. Попробуйте повторить особенно понравившиеся жесты. Вы видите пока только внешние отличия тела мужчины от тела женщины. Но уже они позволяют решить многие внутренние вопросы, связанные с половым поведением и с тем, кому достанется эволюционная награда в жизни. Практически все это напрямую связано с отношениями мужчин и женщин, в том числе, с печальными данными о семейных разводах.

Как известно из средств массовой информации, 75% браков в США к ним предрасположены. В России статистика немного лучше. Опрос здоровых и половозрелых женщин и мужчин выявил их главные претензии друг к другу.

Утрата сексуальной ценности партнерами начинается с потери их четко выраженных половых и полоролевых признаков: женщины не могут в нужной ситуации расслабиться, а мужчины — напрячься.

Иногда мужчины перестают выполнять свои функции, а вслед за ними и женщины перестают выполнять свои. Все чаще и чаще они ведут себя с напряжением, как мужчины. Их «женские электрические заряды» постепенно преобразуются, как бы «мутируют», в сторону мужских. И все это проявляется в их жестах.

Могут ли определенные жесты помочь женщинам расслабиться, а мужчинам — быть сильными? Мой ответ: да, могут — особенно, женщинам. Жесты дадут настройку их



а *б*

Рис. 2

психике и моторному звену. У данной авторской методики «скорой помощи» в партнерских разногласиях есть несколько этапов. Я рассмотрю их чуть ниже в главе «Круг сексуальных коммуникаций».

Все этапы сексуального поведения выражены определенными жестами. Это очень интересная тема. Искусственно, как бы играя и тут же «переделывая» жесты, можно реально изменить отношение своего партнера к себе на любом из этапов возникновения разногласий. Это произойдет потому, что женщина психологически согласится со своими эволюционными задачами по отношению к мужчине и начнет их реализовывать. Она станет демонстрировать поведение, которое однозначно понравится мужчинам. Рис. 2а и рис. 2б.

С помощью жестов можно изменить отношение партнера к себе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЖЕНСКИХ ЖЕСТОВ

Я разработал методические рекомендации для применения этих жестов в разных жизненных ситуациях. С их помощью можно помочь даже в зрелом возрасте осознать себя женщинами и мужчинами. Осознать хотя бы на уровне жестов, то есть, на уровне предпосылок для выделения половых гормонов и «поддержки» генов DAX1 у слабого пола и SRY — у сильного.

Все эти жесты можно просто выучить. Вариантов их применения всего три.

У кого из трех женщин, обозначенных на рис. 3 больше шансов понравиться мужчине? Правильно. Это рис. 3в Привлечение. Имейте это в виду, девушки и женщины. Я облегчил понимание всей системы моторики или жестов, обозначив 3 наиболее характерных для женских коммуникаций.

Во всех следующих упражнениях, которые я предложу вашему вниманию, выполнение этих трех жестов обязательно. Хотя бы немного, но обозначьте их.

То есть, при выполнении всех последующих упражнений и жестов женщинам необходимо чуть наклонять голову так, чтобы ее подбородок оказывался ниже линии горизонта и немного разворачивать ее влево, делать губы капризными и изящно отставлять таз. Эти три движения необходимо выполнять незаметно, как бы давая себе настройку на полоролевое поведение.

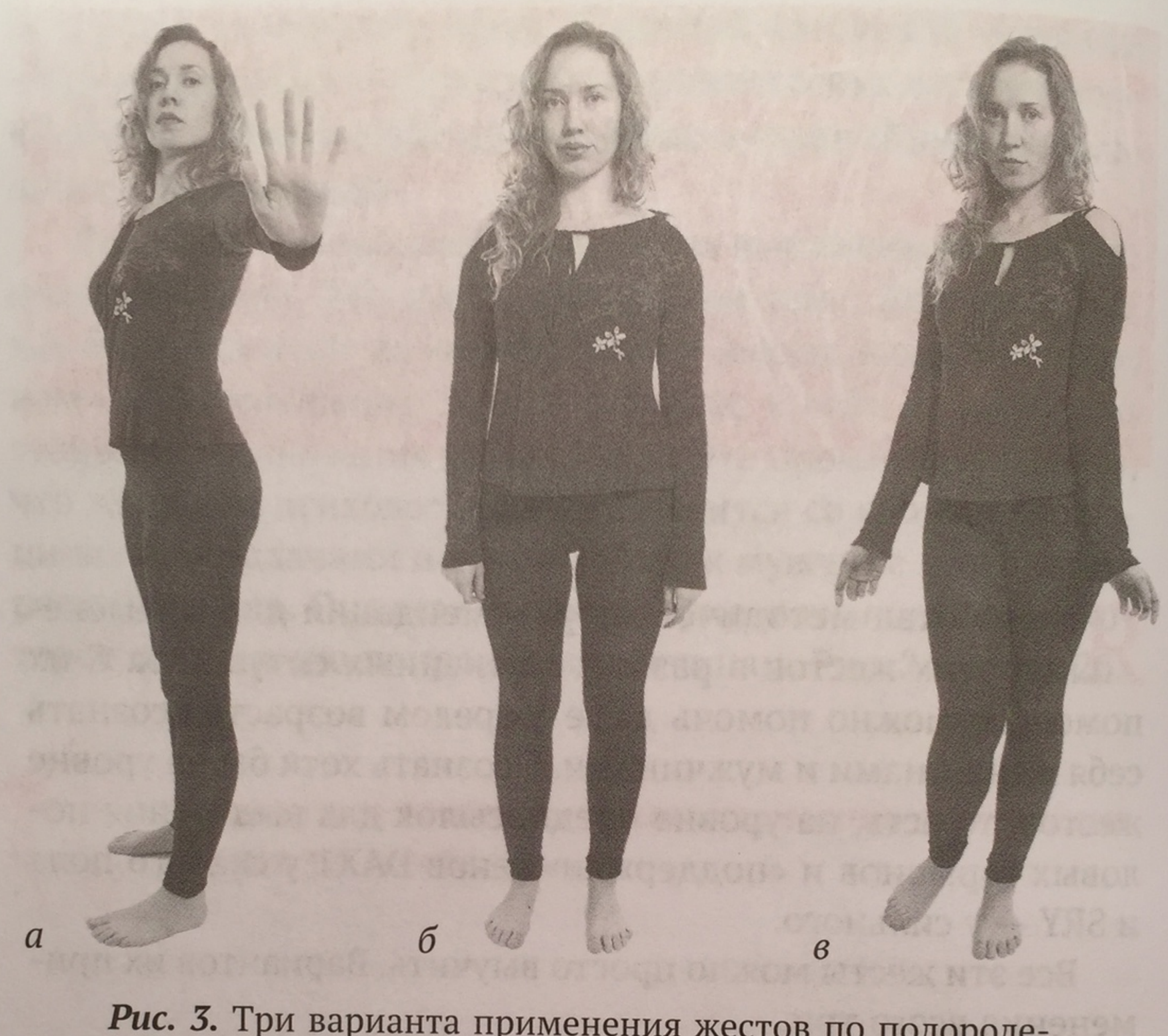


Рис. 3. Три варианта применения жестов по полоролевому принципу для женщин. Отторжение. Нейтральный. Привлечение

Кстати, расслабленные губы — это само по себе очень хорошо. И для здоровья, и для благоприятных коммуникаций. Поэтому в этом случае не ограничивайте себя. В книгах «3 женских счастья» и «Кто вы в жестах: мужчина или женщина?» я подробно описал упражнения для формирования прекрасного абриса губ.

Три жеста из языка полоролевого поведения для женщин дают великолепную настройку организму для проявления женских свойств, «поддерживаемых» геном DAX1. Иногда самая обычная настройка на что-то дает очень хороший результат. Минимум 70% успеха в любом деле приходится на настройку.

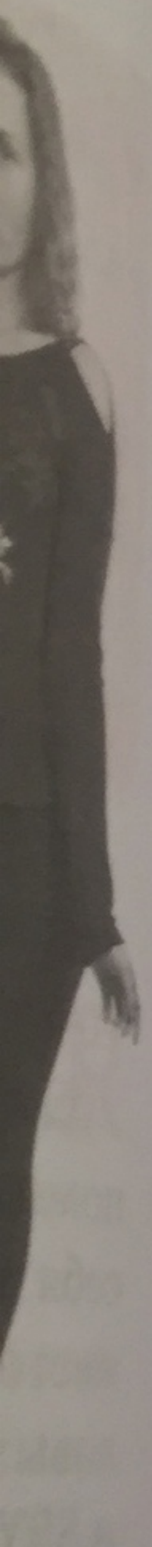


Рис. 4. Ограничение системы жестов. «Три жеста женского счастья»: наклон головы влево, припухлые, капризные губы, чуть отставленный таз

Следующий важный момент. Все рекомендации моей системы в вопросах взаимодействия мужчин и женщин применяются только при полоролевом поведении, то есть, при заинтересованном общении женщины с мужчиной.

Помним правило: «Женщина становится женщиной только тогда, когда чувствует, что мужчина заинтересован в ней как в сексуальном объекте и оказывает ей внимание. До этого момента она — человек». То же самое можно сказать о мужчинах (рис. 5).

Если эти жесты даны от природы, и составляют большую часть вашего бессознательного поведения, то ваше тело при

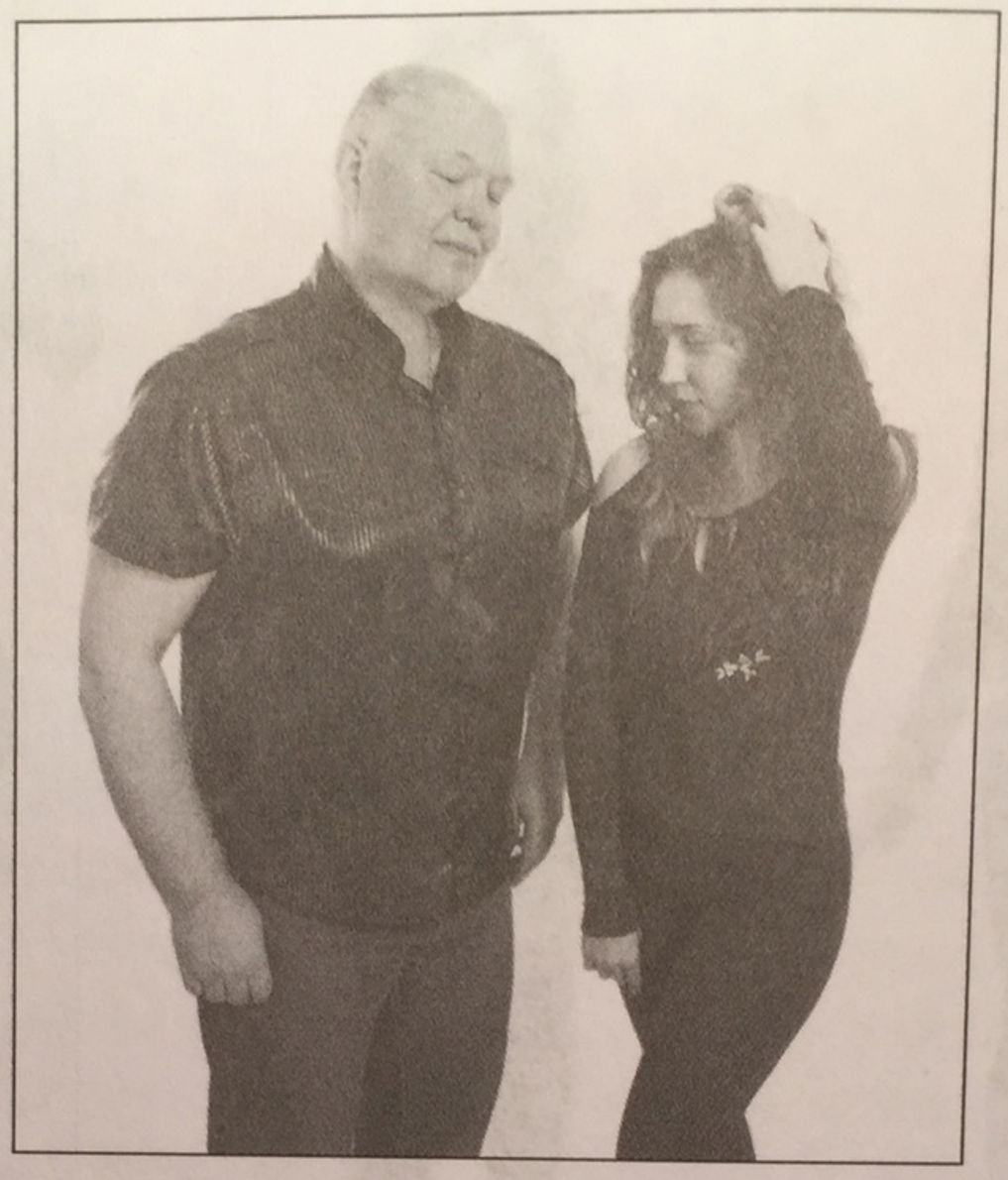


Рис. 5. Заинтересованное общение женщины и мужчины

встрече с симпатичным мужчиной поведет себя изящно, пластично и расслабленно, то есть правильно.

А если нет, то некоторое время тело необходимо тренировать. Моя книга поможет в этом.

Женщины, если вам нравится мужчина, расслабьтесь, не напрягайтесь, будьте милой и пластичной.

Сыграйте роль правильно, и все в вашей жизни будет хорошо! Общий принцип тренировок прост. Нужно вводить все больше и больше женских жестов в свое поведение.

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЖЕСТОВ ПО ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Систему коммуникативных жестов для слабого пола можно применять в следующих случаях:

1. При знакомстве.
2. На переговорах.
3. Дома, в семье.
4. В конфликтной ситуации.
5. При воспитании детей.
6. Как прелюдию к сексу.

И так далее, например, в боевых искусствах, в создании инновационных технологий и, самое главное, в лечении и развитии в переходный период эпохи Водолея.

Преодоление семейных конфликтов и конфликтов влюбленных — задача века.

Все рекомендации данной книги основаны на советах наших предков по преодолению подобных конфликтов. Ставка в исследованиях делается на соответствие эволюционному предназначению движений и жестов тел влюбленных, а также на развитие строгой полярности потенциалов их электрической активности или электрических зарядов.

Ведические и даосские практики говорят о том, что человеческий организм — это заряженная жизненной силой «батарейка».

а *б*

Рис. 6.
а — женщина, полная сил; *б* — уставшая женщина

Ежедневно мы немного тратим заряд, но при отдыхе частично компенсируем затраты. Специалисты говорят, что мы умираем, когда наша личная «батарейка» полностью «разряжается». Любая «батарейка» для чего-то создана и будет работать, если ее правильно присоединить к «электрической цепи». Две «батарейки» усилят общее напряжение на полюсах или силу тока, если будут соединены правильно. Ток или заряды текут, как известно, от «плюса» к «минусу», а электроны движутся в обратном направлении. Ток измеряется зарядом, который проходит через проводник в единицу времени (рис. 7).

Данные схемы соединения проводников обозначают два варианта взаимодействия токов. В реальности мной отмечены

противофазные и синхронные движения тел влюбленных в сексе. Первые служат для увеличения силы тока импульсов нервной системы и силы тока электролитических ферментов организма. Вторые служат для увеличения напряжения гуморальной системы или «заряда», предшествующего разрядке.

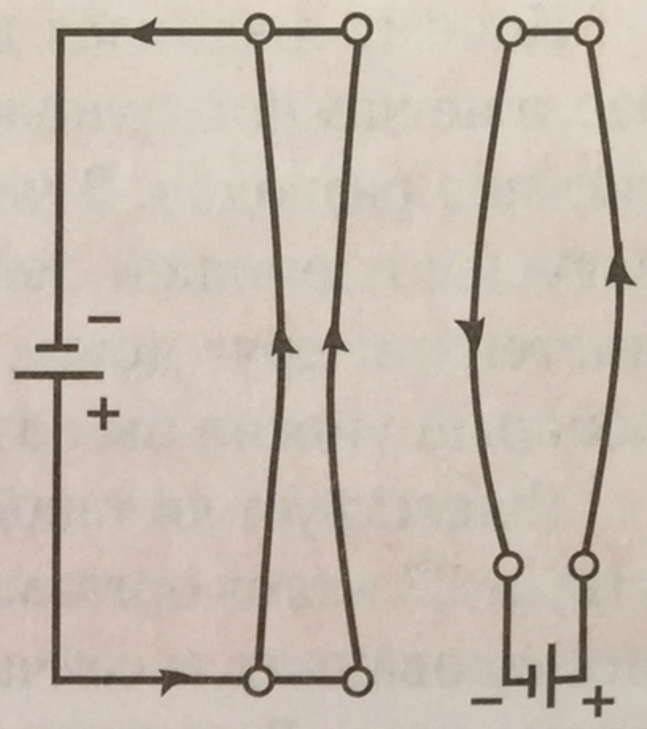


Рис. 7. Параллельное и последовательное соединение проводников с током

Данная разработка говорит также о внутренней настройке «электростатических и электрических зарядов». С помощью собственного интимного языка телодвижений вы сможете перенаправлять «заряды» в своем теле так, как необходимо для поддержания нужного индекса половых гормонов. А в случае заинтересованности в происходящем и для их увеличения.

В моем исследовании рассматриваются:

- варианты «работы» и правильной «подзарядки» самих «батареек». Из интимного языка телодвижений вы узнаете о значении многих жестов и микрожестов, служащих для поддержания и увеличения индекса здоровья;
- жесты, внешне обозначающие «полярность приобретаемого заряда» или «полюс» двух типов «батареек» под названием «человек» перед «соединением» и при «соединении»;
- варианты соединения «батареек». Правильный — это последовательное соединение для увеличения напряжения: с моей точки зрения это разнополый секс в классической миссионерской позиции. Исследовательский: параллельное соединение — однополый или смешанный контакт с различной ориентацией. Служит для увеличения силы тока и приобретения возможностей для феноменальных исследований.

Почему я занялся данными разработками именно сейчас, а не намного раньше? Меня беспокоит неумолимая статистика разводов. В чем причина происходящего? Опросы девушек и юношей, женщин и мужчин выявили их главные претензии друг другу. В их мечтах всегда находился секс, который уносил бы сознание в заоблачные дали.

Существует ли такой секс в жизни? Мой ответ — да, существует 27 видов оргазма, которые я зарегистрировал в своих исследованиях и сейчас пропагандирую — подтверждение сказанному. Большинство «секретных кнопочек» оказалось в голове женщин. С головы, то есть, с теории я и начну. Что является ограничением сексуальных и сверхчувственных ощущений? Почему такой секс остается только в мечтах многих людей? На эти вопросы есть несколько ответов.

ПРЕДПОЧТЕНИЯ В СЕКСЕ, или ТРИГГЕРЫ ДЛЯ ОРГАЗМА

У всех существуют свои предпочтения в сексе. Они называются триггерами для оргазма. Это своего рода переключатель. Триггер отвечает за то, произойдет оргазм после сексуального возбуждения или нет.

У большинства женщин — индивидуальные предпочтения. Многим моральные нормы не дают раскрыть горизонты чувственности. С точки зрения психологии существует еще один момент, препятствующий «полету» влюбленных. Это *соматизация внутренних психологических конфликтов*[1]. Она блокирует раскрытие упомянутых возможностей и напрямую связана с моторизацией тех же самых внутренних конфликтов.

Причины возбуждения и оргазма индивидуальны: то, что нравится влюбленным, считается нормой — лишь бы не было навязчивых состояний, деструктивного или криминального поведения.

Основная причина конфликтов и разводов — сексуальная неудовлетворенность.

---

[1] *Соматизация внутренних психологических конфликтов* — заболевания внутренних органов в результате психических конфликтов.

Сексуальная неудовлетворенность, в свою очередь, происходит от того, что большинство влюбленных понятия не имеют, какие триггеры для оргазма или их сочетания предпочитают партнеры. Они склонны к одним предпочтениям, а получают в качестве ласк то, чего желает партнер. Поэтому в методиках большинства сексологов в настоящее время определился действенный путь: определение индивидуальных триггеров для оргазма, коррекция экстравагантных, а иногда даже непристойных триггеров, подстройка скорректированных триггеров влюбленных друг к другу.

Особенно это касается женщин, так как их организм генетически намного сложнее мужского. У них могут быть очень сложные фантазии и предпочтения, которые мужчина даже теоретически не всегда способен понять.

Медитативный тренинг «Обнаружение триггеров для оргазма с помощью образной визуализации эрогенных и неэрогенных зон при мысленном воспроизведении сексуальных тактильных ощущений» дает огромное разнообразие вариантов триггеров и их сочетаний. Некоторые из них необходимо знать хотя бы теоретически.

Существует несколько методик стимуляции сексуальной функции партнера. Интуитивно многие влюбленные делают все правильно. Но есть и такие, которым данная информация необходима. Во всех этих методиках самым главным является знание, как сделать так, чтобы сексуальная функция партнера не только не угасала, но находилась бы в активном состоянии, всегда была готова к действию. Тогда и вам обязательно достанется то, чего вы хотите. Ее поддержание — работа, требующая умения, терпения, времени. Готовы ли вы к невообразимым затратам? Сможете ли «переступить» через собственное «Я» в сексуальных предпочтениях.

Ваши затраты в этом смысле — ключ к долголетнему счастью. Иногда нужно попытаться полюбить то, что вам или безразлично, или доставляет неудобства, напрягает и даже не нравится. Ключ методики прост. Постоянство в наблю-

дениях или опросах и знание деталей того, как это любит делать партнер. Использование «эрогенного кода» партнера и качественная полоролевая стимуляция приведут к активности высшей системы движений, и вы получите доступ к резервным возможностям организма.

Обратите внимание на ласки партнера. Делайте в ответ то же самое!

Ведь желая доставить удовольствие, мы обычно предлагаем партнеру то, что хотели бы получить сами: регулярно стимулируем те эрогенные зоны, которые нравятся нам самим.

Иногда мы сами себе стимулируем те же эрогенные зоны, когда просыпаемся или нервничаем. После сна они могут не восприниматься как эрогенные, но запомнить их следует. Часто мы занимаемся подобной «мастурбацией» неосознанно. Поэтому стоит лишь понаблюдать за движениями человека, его прикосновениями к собственному телу, когда он просыпается, нервничает или испуган, и часть «эрогенного кода» партнера станет понятной.

Волосы, уши, губы, шея, грудь, половые органы — это зоны, где проходят энергетические каналы. Ласкайте их как можно чаще. Немного знания, терпения, ласки и внимания, и «эрогенный код» партнера станет понятным и доступным для вас. И еще один совет.

Любые сексуальные предпочтения на фоне откровенных, страстных стонов и криков станут еще более предпочтительны.

Стонать необходимо с предварительными негромкими всхлипываниями — это активизирует чистку энергетических каналов тела. Мужчина подсознательно воспринимает такие

звуки как восхищение им и его ласками. Методика «Предваряющих ласковых слов, негромких стонов, эмоций и всхлипываний» изучается как один из 27 основных видов оргазма.

Как достоверно определить подобные индивидуальные сексуальные предпочтения? Как определить их внешне, глубоко не вникая в суть проблем обоих партнеров? Я отвечаю: например, с помощью моторики, жестов, являющихся скрытыми сексуальными сигналами.

Все жесты, описанные в данной книге, являются признаками триггеров для оргазма. Для их качественного считывания необходимы знания специалиста, и это частично является ограничением в их применении. Я выбрал более простой путь.

Предлагаю тем, кому это необходимо, просто скорректировать жесты в ту сторону, в какую они хотят развиваться в своих отношениях с партнером.

ПРИЧИНЫ РАЗВОДА НА ОСНОВЕ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПОЛОВ

Ученые обнаружили ген, который поддерживает пол мужчин на протяжении всей их жизни, — SRY. Иными словами, данный ген не дает мужчине... превратиться в женщину! По сути, это космическое знание, настоящий прорыв в науке, который, к тому же, сможет пролить свет на многие нарушения сексуальной жизни и причины таких заболеваний, как сексуальные дисфункции.

Команда исследователей под руководством доктора *Давида Жарковера (David Zarkower)* и *Вивьяна Бадвелла (Vivian Bardwell) из Миннесотского университета (University of Minnesota)*, проводя опыты над мышами, обнаружила, что удаление главного «мужского» гена у самцов привело к последующему замещению в семенниках мужских половых клеток женскими.

«Ученые долгое время считали, что если определение пола происходит на стадии эмбриона, то это окончательно и бесповоротно,— объясняет Жарковер. — Мы недавно обнаружили, что если отключить ген под названием Dmrt1 у самцов — даже у взрослых — то большинство мужских половых клеток превратится в женские, да и семенники будут демонстрировать характеристики, свойственные яичникам».

Предыдущие исследования показали, что при удалении гена FoxI2 происходит как раз обратная реакция — женские половые клетки превращаются в мужские, и яичники начинают проявлять свойства семенников.

По мнению Жарковера, последнее открытие его команды доказывает, что одна из функций половых желез заключается в том, чтобы на протяжении всей жизни поддерживать сделанный на эмбриональном уровне выбор пола (источник: www.infoniac.ru).

По моему мнению, если отключить ген SRY у мужчин, то не только большинство мужских половых клеток превратится в женские, но и изменится характер их двигательной активности. То же самое можно сказать и об отключении женских генов у женщин.

Скрытые сексуальные сигналы — это генетические программы, выраженные жестами, аналог разнополярной сексуальной энергии, поддерживающей ген пола. В моем исследовании — поддерживающей ген женщины — DAX1.

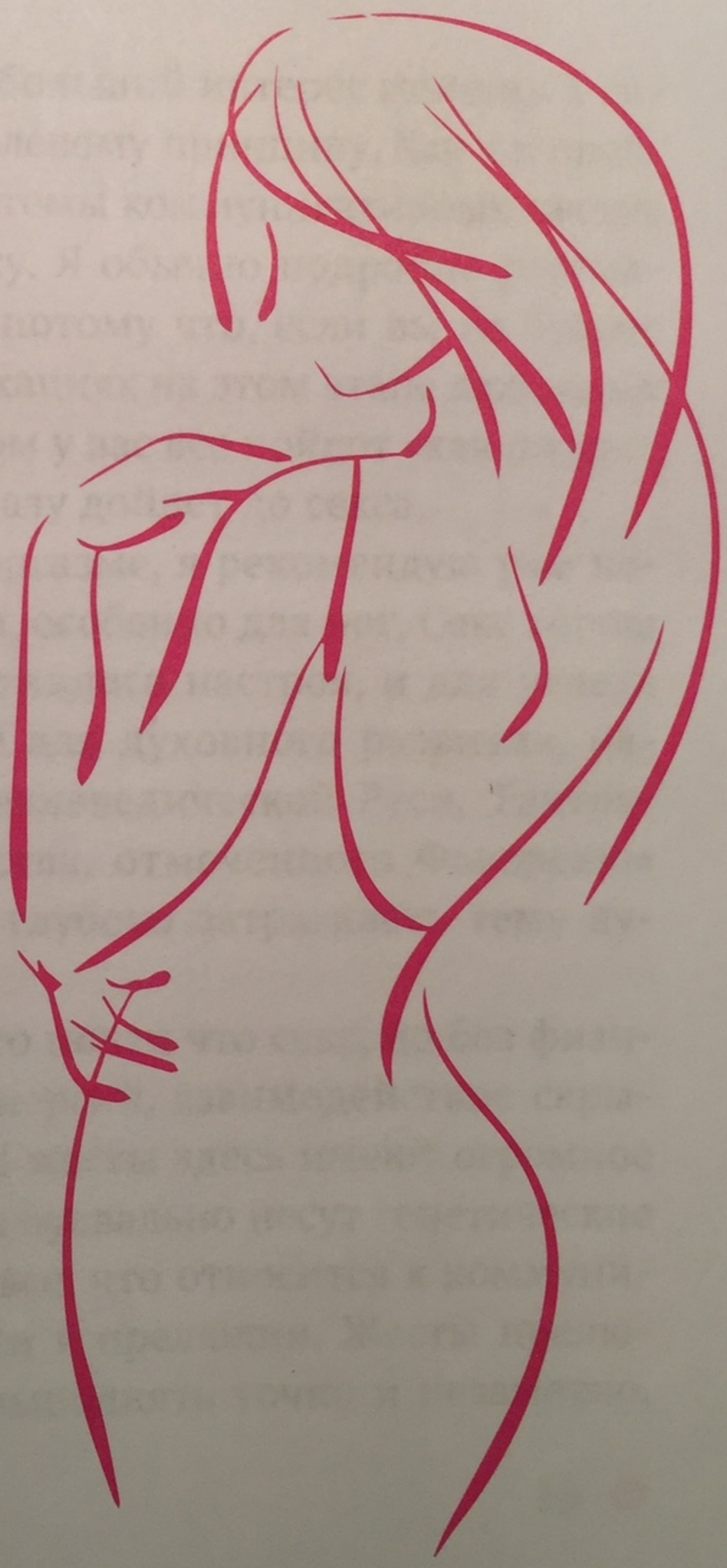
Если женщина будет соответствовать своим генетическим программам, хотя бы на уровне жестов, то не будет причин для активизации мужских гормонов и для последующего отключения гена DAX1. А у мужчин не останется никаких шансов остаться в стороне от своих приятных и полезных для здоровья эволюционных задач при интимном полоролевом общении.

Таким образом, сам собой сформировался «космический» девиз моей системы для женщин. От сексуального напряжения и разрядок «маленьких молний» в 5 микровольт до лечебного гипероргазма в 70 микровольт и больше!

Сейчас уже можно говорить о нюансах моторики или двигательной активности человека, связанных с определенными гормонами здоровья и пола, а, значит, и с соответствующими генами. Вот, что меня интересует больше всего в данном исследовании.

Глава 2

Прелюдия к сексу: что говорят жесты



Мной
стем
полагал,
в качест
триваю и
ошибать
взаимоо
лу». Дело

В сек
много др
и для зд
в жизни
пример
йоги ил
Светом
ховного

Вер
ческой
тых се
эволюц
програ
кация
дии, е

Мной уже определен наибольший интерес женщин к системе жестов по полоролевому принципу. Как я и предполагал, это применение системы коммуникативных жестов в качестве прелюдии к сексу. Я обычно подробно рассматриваю именно прелюдию, потому что, если вы не будете ошибаться в своих коммуникациях на этом этапе любовных взаимоотношений, то и потом у вас все пойдет «как по маслу». Дело постепенно или сразу дойдет до секса.

В сексе, а потом и при оргазме, я рекомендую уже немного другие коммуникации, особенно для ног. Секс хорош и для здоровья, и для позитивного настроя, и для успеха в жизни, в бизнесе, и даже для духовного развития, например, по принципам Древневедической Руси, Тантра-йоги или квантового существа, отмеченного Фаворским Светом. Но пока я не буду глубоко затрагивать тему духовного совершенства.

Вернемся к прелюдии. Это почти что секс, но без физической близости. Это секс энергий, взаимодействие скрытых сексуальных сигналов. И жесты здесь имеют огромное эволюционное значение, они буквально несут генетические программы. Поэтому почти все, что относится к коммуникациям секса, можно отнести к прелюдии. Жесты прелюдии, если вы научитесь их выполнять точно и незаметно,

весьма благоприятны для всех вариантов общения. Отметим отдельно: все это в том случае, если у вас появился объект сексуального внимания и приложения вашей сексуальной энергии. Читай — объект приложения соответствующих половых и лечебных гормонов. Все это нужно для создания баланса взаимодействия уже сексуально возбужденных мужчины и женщины.

ПРЕЛЮДИЯ К ПРЕЛЮДИИ

Большинство моих читательниц попросили уточнить, как именно применять систему коммуникативных жестов по полоролевому принципу при отсутствии сексуальных контактов с мужчинами (длительное время или вообще при отсутствии благоприятного общения с мужчинами). Можно ли и нужно ли их выполнять? Это уже другой уровень общения. Уровень поведения, обозначенный как прелюдия к прелюдии. То есть, мне предложили рассмотреть худший вариант отношений с мужчинами: ситуацию, когда их просто нет. Например, как на рис. 8.

Как наладить отношения с помощью жестов? Как сделать так, чтобы мужчины появились рядом? Как вести себя на вечеринке, на корпоративе, в компании, чтобы привлечь и уже никогда не отпускать внимание выбранного мужчины? Я не стал сразу рекомендательно отвечать на все эти вопросы. Я начал искать подтверждение обозначенного запроса в жестах.

Естественно, что в случае каждого такого обращения я принялся выяснять причины отсутствия у женщин сексуальных контактов с мужчинами. Что это: злой умысел или рефлексия? И тут же выяснил много интересного.

Отсутствие секса — это, в основном, женская проблема. Слишком много запросов к сексуальному партнеру.

Рис. 8. Женщина, у которой нет сексуальных и даже романтических отношений с мужчинами

Рассматривая тему подробнее, я обнаружил еще несколько странных вариантов отношений женщин к «своим» мужчинам. Например, если любимый приходил домой после работы уставший и садился за компьютер, чтобы хоть немного расслабиться и привести себя в норму, то у женщины возникало к нему особое отношение. Она считала в этом случае, что две ее лучшие «игрушки»: любимый и Интернет играют друг с другом. Рассмотрим вопрос с другой стороны.

По теории сексологии главной проблемой женщин является расслабление — потому что, как мы уже говорили, «нет хороших любовников». Итак, возникла тема расслабления.

Особенно, непосредственно перед сексом. Мужчины хотят секса как можно быстрее, «вжик», и готово, а женщины не могут расслабиться потому, что у мужчин не хватает терпения удовлетворить их запросы. В результате, женщины остаются напряженными. Как исправить эту ситуацию?

Соединяем мысленно две основы. То есть женщины, у которых долго нет секса, просто не могут расслабиться, они напряжены или перенапряжены умственными установками, а мужчины своим поведением не помогают им расслабиться. Хотя, по теории сексологии, для женщин снижение полового влечения вряд ли можно назвать проблемой. Уровень женского либидо, то есть, сексуальности, в спокойном состоянии довольно низкий. Он повышается только в сексуальной ситуации, то есть, при внимании к ней как к женщине со стороны возможного сексуального партнера. Таких партнеров, по факту, большинство в среде мужчин, и, как правило, у них откровенные поведение и жесты.

Я называю такую жизненную ситуацию у женщин — «Эстрогенный запрос: свой — чужой». Если ответ на «запрос» пришел от «своего», то эстроген в организме женщины начинает выделяться в кровь, в ее жестах и поведении появляются признаки возможной заинтересованности в сексе: начиная от мимолетных движений и мерцания глаз и заканчивая, как это ни странно, клеточным метаболизмом.

Проблема женщин, как мы говорили — в неумении расслабиться. Но, если женщина переходит к рекомендуемой нами системе жестов, на нее начинают обращать внимание большинство мужчин, особенно, альфа-мужчин. Они как бы начинают «чувствовать» ее на расстоянии. И делают все, чтобы это расстояние сократить. Если мужчина «свой», и доказал это делом, то женщина чувствует себя в его присутствии защищенной, в безопасности — значит, ей напрягаться уже не надо. И об этом сразу сигнализирует ее организм. Он интуитивно меняет систему жестов и выделяет феромон, приятный аромат, который сильно воздействует на гипотетиче-

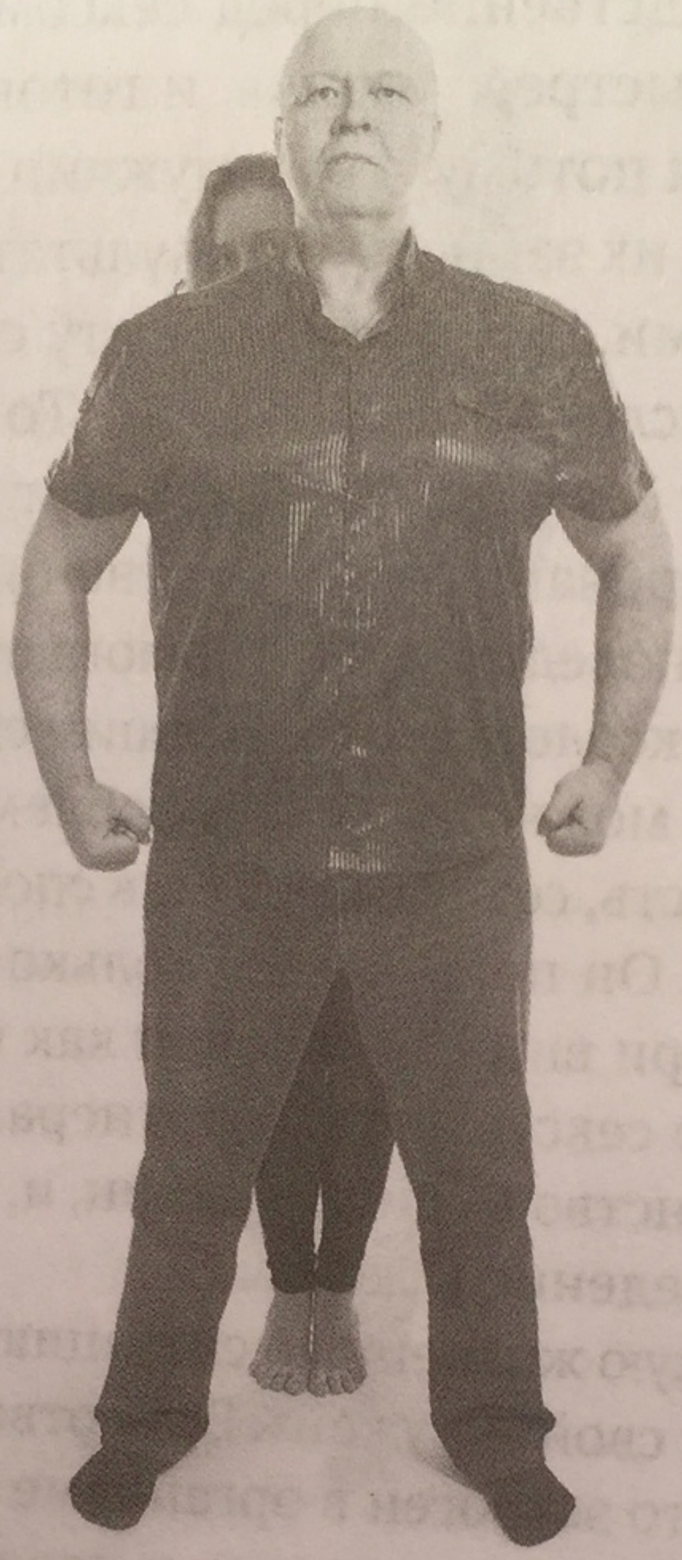


Рис. 9. Женщина за мужчиной как за каменной стеной

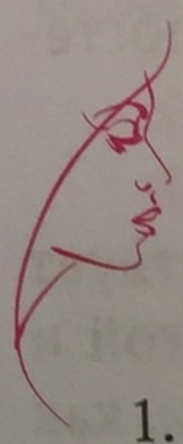
ского партнера. Иногда даже «сводит его с ума». Как здесь не обнаружить вмешательство генов?

Но вот что меня заинтересовало больше всего в ситуации, когда женщина ощущает себя в безопасности. Ее коммуникации в данном случае действительно кардинально меняются в сторону сексуальных, женских. От внешнего напряжения она переходит к пластичному поведению, становится мягче, милее. Теперь есть, кому напрягаться — мужчина активизирован, поэтому женщина может расслабиться. Ведь у нее сексуальность основывается не столько на биологии, как у мужчин, сколько на чувствах и отношениях (рис. 9).

Когда женщина чувствует себя с мужчиной в безопасности, ее первоначально напряженные движения становятся плавными и мягкими.

А что же мужчины? У них немного другие проблемы, но запросов на порядок меньше, чем у женщин. И установок тоже. Их проблема — настрой, настройка, настроение. Их приподнятое настроение возникает при сочетании благоприятных или активизирующих факторов. За этим моментом внимательно следят опытные «сердцеедки». Они знают, что при правильном настрое, мужчину трудно остановить в реализации замысла природы, и этим фактом можно воспользоваться.

Неопытных женщин иногда отпугивает экспрессивное поведение мужчин в приподнятом настроении, которое, в свою очередь, как это ни смешно, рождается от отсутствия постоянного и поощрительного женского внимания, от отсутствия женской ласки — читай, от отсутствия эстрогена для баланса. Так что, со здоровыми мужчинами, в основном, все обстоит нормально: у них всегда есть любимый триггер для оргазма. Вернемся к проблемам женщин, к их основному вопросу о сексуальных контактах. Точнее, к вопросу об их отсутствии. Как выяснилось, причина этого находится в женских головах, ошибочно оценивающих ситуацию разногласий. Потом все это обнаруживается и в жестах. Причины отсутствия сексуальных контактов женщин с мужчинами с точки зрения научных данных многообразны. Вот некоторые из них, самые распространенные.



ПРИЧИНЫ ОТСУТСТВИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ ЖЕНЩИН С МУЖЧИНАМИ

1. Отсутствие интереса к сексу: генетическое или психологическое.

Генетически в сексе существует даже так называемое «слабое звено»: женщина выглядит красивой, здоровой, раз-

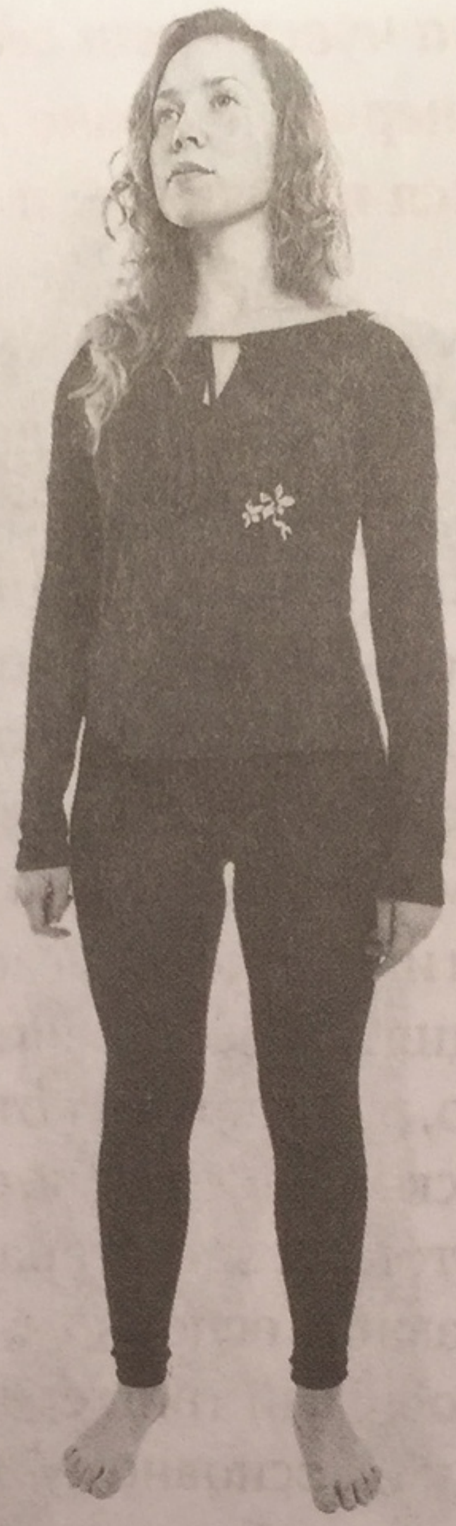


Рис. 10. Леди. Физическая близость требует от нее огромного напряжения, которое, по ее мнению, ничем не окупается. Это тип «сердцеедок», чье мышление, как правило, меркантильно: «Я тебе «даю» ... то, что ты хочешь, и ты мне дай то, что я хочу»

витой и привлекательной, но равнодушна к сексу и в постели ведет себя как «холодная леди» (рис. 10).

На занятиях мы редко встречаем таких женщин.

В психологическом смысле в сексе также существует «слабое звено»: женщина выглядит красивой, развитой и привлекательной, но психически сильно напряжена, и, как следствие, также равнодушна к чувственной половой жизни.

Психологическое отторжение секса возникает у женщин из-за искусственного или целевого подавления ее сексу-

Рис. 11. Психологически напряженная женщина

Рис. 12. Испуганная женщина: плечи приподняты, она как бы ждет нападения

альности (рис. 11–12). Например, в детстве. Сюда можно отнести следующее:

- строгое пуританское воспитание;
- демонстративное осуждение «греховного» интереса к противоположному полу;
- помещение в однополую среду, где происходит формирование комплексов гомосексуального развития с одновременным отторжением секса из-за высоких нравственных установок: «грязь», «пошлость». Парадокс в парадоксе — так я оцениваю такую ситуацию.

Физическая близость требует от таких женщин огромного психологического напряжения. Иногда у них отмечается повышение порога чувственной впечатлительности.

2. Отсутствие положительного опыта сексуального поведения, негативный психологический или травмирующий физический опыт сексуального поведения.

В такой ситуации оказывается большой процент молоденьких и неопытных девушек, столкнувшихся при первом сексуальном контакте с негативным опытом. Надо знать, что женщинам, которым по стечению обстоятельств довелось пережить в прошлом насилие — моральное, физическое или жестокое обращение со стороны мужчины, сложно воспринимать сильный пол адекватно. Чувство постоянного страха заставляют такую женщину воспринимать всех мужчин потенциальными деспотами, способными причинять только боль. К сожалению, далеко не каждая женщина способна справиться с подобной проблемой в одиночку. Если она с течением времени не получит позитивного опыта, то секс в ее представлении так и останется чем-то нехорошим, опасным, травмирующим.

3. Если нормальная сексуальность исчезает или резко ослабевает, то причиной могут быть чрезмерная загруженность нерешенными проблемами. Для ее описания существует термин — «нервы» (рис. 13).

Мужчина, способный решить многие из этих проблем, становится для них идеалом.

4. Если нормальная сексуальность ослабевает, то причиной могут быть болезни, в том числе, психические. Самыми опасными являются депрессия, паранойя и шизофрения. Они способны полностью отключить сексуальное влечение.

5. Причинами ослабления сексуальности также могут быть: половая холодность из-за отсутствия удовлетворенности, нарушения в комплексе готовности к сексу, неуверенность,

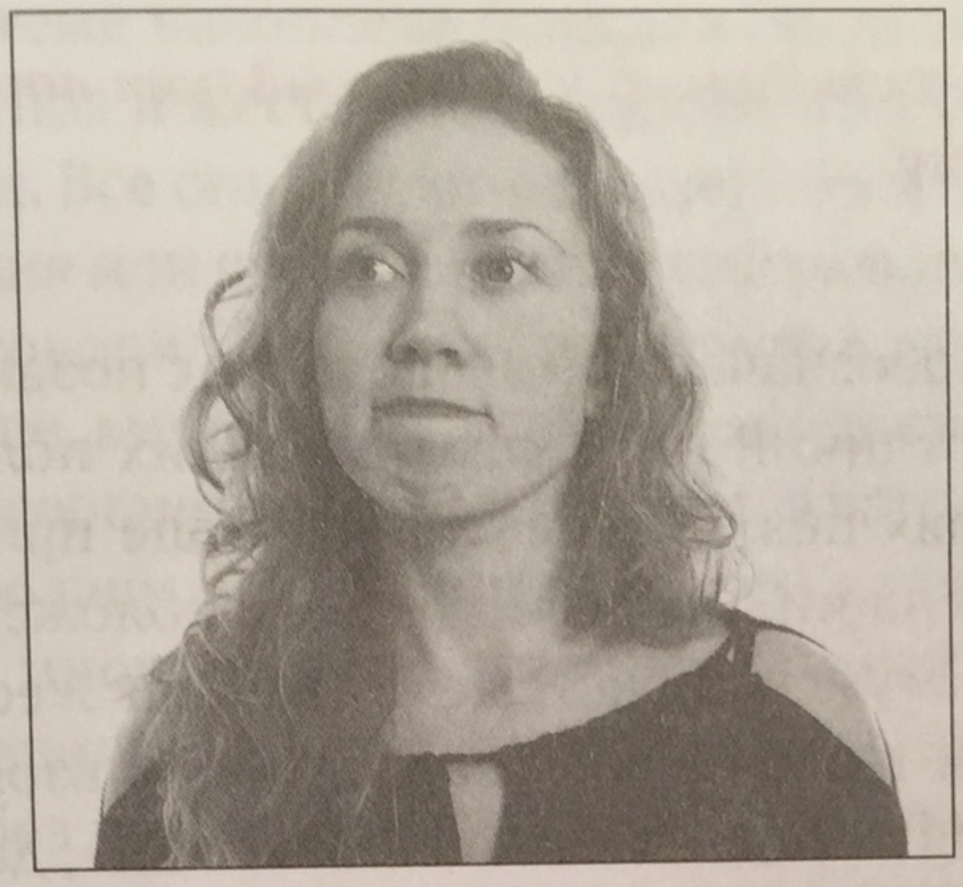


Рис. 13. Женщина, чрезмерно загруженная нерешенными проблемами

аноргазмия, быстрый оргазм, вагинизм, болезненный половой акт, дефицит сексуальной энергетики, который, кстати говоря, можно устранить с помощью рекомендуемых упражнений, возраст, просто какие-то временные трудности и так далее.

Все перечисленное позволило мне создать в своем воображении определенную «картину» того, почему женщина может не хотеть секса. Я назвал эту «картину» *«мозаичным полотном отказа*[1]*»* и определил в нем каждый отдельный фрагмент. Потом перевел всю информацию на язык жестов. Я так и назвал ее — картиной жестов или скрытых сексуальных сигналов отказа.

Подведу итог сказанному. Генетическое или психологическое отсутствие интереса к сексу, отсутствие положительного опыта сексуального поведения, негативный психологический или травмирующий опыт, исчезновение или резкое ослабление нормальной сексуальности характеризуются, по моему мнению, определенной жестикуляцией.

---

[1] *«Мозаичное полотно отказа»* — совокупность отдельных элементов отторжения возможных коммуникаций («мозаинки»).

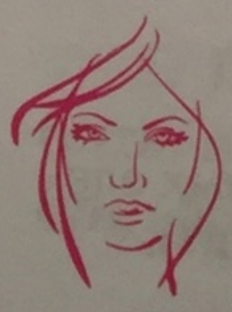
Непроизвольные жесты выдают ваше отношение к сексу.

Сравните обозначенные выше позы с позами, где вы легко нашли 7 отличий мужских и женских положений тела. Во всех случаях поз, обозначенных выше при проблемном поведении женщин, мы регистрируем положения тел, соответствующие мужской системе статичных жестов. Что произойдет, если мы научим женщин использовать женские позы и жесты по модели поведения «DAX1», даже в описанных выше проблемных ситуациях? Что изменится в их внутреннем мире и, самое для нас главное, как поменяется отношение к ним мужчин? Здесь можно добавить несколько поясняющих слов из нашего богатого опыта.

ПРИМЕНЕНИЕ ЖЕСТОВ ПО ПОЛОРОЛЕВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Рассмотрим практику непосредственного применения жестов по полоролевой принадлежности для женщин и посмотрим, что выявилось в процессе их употребления. А выяснилось много интересного. Если в женщине сильно проявлен «мужчина», то почти все мои рекомендации она воспринимает «в штыки». То есть, она их не принимает, не хочет видеть, и, тем более, не хочет их выполнять.

И наоборот. Если в женщине сильно проявлена «женщина», то почти все рекомендации она воспринимает легко и свободно, беззаботно принимает и с удовольствием выполняет.



Если женщине не нравятся мои рекомендации, значит, в ее организме сильно проявлен мужской гормон SRY.

В моей системе накоплена большая практика применения статичных поз и жестов по полоролевой принадлежности для женщин. Все они имеют отношение к языку полоролевого поведения или языку скрытых сексуальных сигналов.

Как я уже говорил, во всех проблемных случаях, перечисленных выше, мы можем идентифицировать положения тел, соответствующие мужской системе жестов у женщин. Что мы и наблюдаем в большинстве своем на практических занятиях: SRY иногда действительно набирает серьезную силу в напряженном женском организме, то есть, в организме, живущем без разрядки, без сексуального расслабления.

Более того, когда мы показываем, какие женщинам надо демонстрировать жесты мужчинам, то встречаемся с их странными реакциями. Первая реакция — нежелание применять жесты. Несмотря на заинтересованность в вопросе и приход на тренинги или на занятия, такие женщины долгое время не могут переступить внутренний психологический барьер.

Они наглядно переживают весь спектр отрицательных эмоций, связанных все с тем же — с нежеланием выполнять жесты по полоролевой принадлежности. Они внутренне не желают быть «слабым полом». Данная проблема спрятана глубоко в их бессознательном. Видимо, они даже внешне хотят показаться «сильными, уверенными в себе, иногда даже жесткими».

Я обычно спрашиваю «сильных женщин»: рост, вес, физическая тренированность мышц — какие у вас есть формальные признаки силы? Как правило, и рост, и вес, и физическая тренированность мышц у неуступчивых женщин явно уступают параметрам среднего мужчины. Это не относится к чемпионкам разных видов спорта. Помимо зависти к более удачливым подругам, неуступчивые женщины иногда начинают задумываться, а нормальны ли они сами? Мол, у всех все получается, а у них — нет. Они думают, что с ними что-то не так. Иногда они страдают психологически и физически даже больше, чем до занятий. Опять же, какая-то слепая вера, что у них ничего не получится, порождает еще один

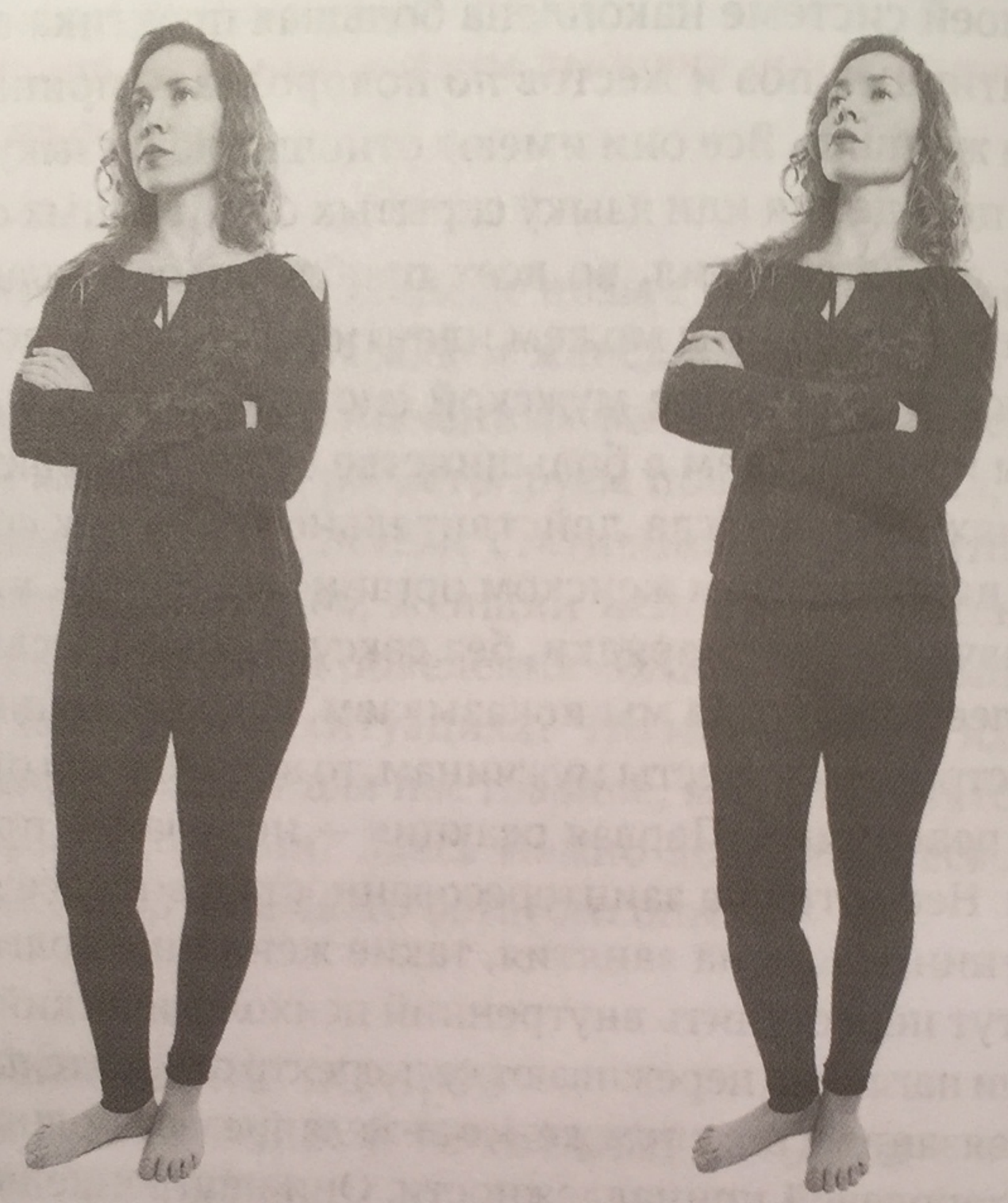


Рис. 14. Закрытая поза неуступчивой женщины, показывающая ее нежелание выполнять жесты по полоролевой принадлежности

Рис. 15. Выражение лица женщины, не желающей выполнять жесты по полоролевой принадлежности: подбородок поднят, губы неумолимо сжаты, таз выдвинут

ряд внутренних комплексов. Это, в свою очередь, приводит к еще большему напряжению тел. Их поведение становится откровенно вызывающим, непокорным, мужским (рис. 14–15).

Вместо того чтобы просто повторять предложенные мной упражнения и тренировать женские жесты, они пытаются идти путем поиска собственных решений вопроса.

Напряжение тела приводит к еще большей невозможности расслабиться. А это, как я уже говорил, основная проблема женщин, не чувствующих к себе постоянного внимания мужчин.

Обратим внимание на то, чем характерна поза напряжения женского тела с точки зрения жестикуляции по полоролевому принципу. Все статичные жесты в этой позе — мужские. Трудно пережить приятные чувства и ощущения, полет души, удовольствие от секса, оставаясь напряженной. Напряжению соответствуют мужские жесты, мужские гормоны, мужские гены. Какие тут скрытые сексуальные сигналы женщин? Сковородкой по башке от них не получить бы, и то ладно.

Видимо, и мысли у такой женщины, в основном, не о сексе с мужчинами, и, естественно, не о возможном оргазме. А о чем-то другом. Женский оргазм — это, как оказалось, бонус природы, подарок и навык одновременно. Не всем женщинам природа дала возможность почувствовать подобные сильные переживания. Большинству женщин, эмоционально тяжело переживающих отторжение со стороны мужчин, даже в голову не приходит, что только они несут ответственность за собственные ощущения.

На занятиях это хорошо видно. Как я говорил, так продолжается день-два. Потом возникает следующая трудность в демонстрации женщинами своих женских черт на людях. Некоторые из них начинают правильно выполнять рекомендации, но у них это плохо получается. Когда я показываю, что надо на самом деле продемонстрировать мужчинам с помощью статичных жестов или скрытых сексуальных сигналов, то встречаю еще одну странную реакцию.

Это неумение дам применять жесты по полоролевой принадлежности. Они пытаются выполнить мои рекомендации, но у них ничего не получается. Такие женщины иногда гротескно искажают задания. Более вычурно делают то, что я рекомендую.

Но даже после первого занятия, где у них хоть что-то получается правильно, многие признают, что это полезные упражнения, потому что отношение мужчин меняется буквально на глазах.

ПРАВИЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЖЕСТОВ ПО ПОЛОРОЛЕВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Большинство женщин, приходящих ко мне на занятия, правильно выполняют задания. Я не перестаю удивляться, насколько быстро они начинают осваивать женское генетическое поведение с помощью жестов, и как хорошо у них после этого обустраивается жизнь.

Такие женщины буквально на глазах становятся женственнее и привлекательнее для мужчин (рис. 16). Здесь хочется вспомнить несколько забавных случаев.

Одна молодая и симпатичная женщина, постоянно используя систему жестов по полоролевой принадлежности, настолько изменила характер своего поведения, что подруги при встрече не узнавали ее. «Вроде бы она, — говорили они, — и не она. Изменение явное, и в лучшую сторону».

Что ж, я голосую за подобные изменения. Они всем на пользу, от них почти все выигрывают. Другая симпатичная женщина, используя систему жестов по полоролевой принадлежности, настолько привыкла к ней, что уже не замечала. Естественно, что мужчины, иногда не понимая почему, выказывали ей знаки внимания. Она, по словам подруг, посчитала, что Фортуна вдруг стала к ней очень благосклонна. И даже сказала мне на очередном занятии, что неожиданно для себя страстно влюбилась.

Все происшедшее с нею она связывала с чем угодно, кроме наших занятий. Хорошо, что у меня сохранилась видео-

Рис. 16. Правильное применение жестов по полоролевой принадлежности

запись ее поведения, когда она только начала знакомиться с системой жестов по полоролевой принадлежности. Когда я записал ее движения и жесты, освоенные у нас, и дал ей сравнить их с архивными материалами ее прошлого поведения, она очень удивилась. «Надо же, — сказала она, — как все хорошо сейчас видно со стороны: это же два разных человека. И отношение к ним разное».

Разное — не разное, а характер ее поведения действительно изменился в лучшую сторону. Она и раньше следила за собой: прическа, мелирование, макияж, одежда, духи, речь — все в ней было на высоте. Но чего-то явно не хватало. Это бросалось в глаза не только мне. По ее же словам, какая-то ее знакомая «замухрышка» всегда привлекала внима-

ние мужчин намного больше, чем она. Те, по ее словам, так и «вились» возле нее. Это было очень обидно.

Теперь же, после занятий, она стала более мягкой, пластичной, в ней появилась какая-то новая, не свойственная ранее женственность. И все это показывали ее жесты. А сама она стала прекрасно разбираться в том, чем же именно привлекала мужчин та самая «замухрышка».

Женственность начинает отчетливо проявляться в поведении дам, добросовестно выполняющих мои рекомендации.

Значит, у них меняется гормональный фон, активизируются женские гены. Жесты и гормоны — все изменяется прямо на глазах.

До следующего вывода о полоролевом поведении нам оставалось сделать всего один шаг. Но я не тороплю события. Еще несколько наблюдений.

Большинство женщин, прошедших тренинг на наших занятиях и получивших зачеты по скрытым сексуальным сигналам, не спешили применять полученные навыки на практике. Они считали тренинги какой-то интересной и забавной игрой, не имеющей никакого отношения к реальности. Мол, поиграли, повеселились, пора и честь знать. Общение на занятиях, в среде приятных мужчин и женщин с отточенными и нередко даже с отшлифованными жестами — это оказалась просто особая статья их жизни. А на улице или дома можно вернуться к прежнему поведению.

Причиной неприменения женщинами полученных навыков оказалась неуверенность. Тогда я попробовал разобраться с теорией вопроса. Итак, систему жестов по полоролевой принадлежности в соответствии с теорией можно использовать как прелюдию к сексу. Уверенная прелюдия — так мы назвали эту часть ласковых коммуникаций и систему очаровательных жестов по полоролевой принадлежности.

ЗАВУАЛИРОВАННОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ К СЕКСУ

Вернемся в наших теоретических исследованиях немного назад. Если рассматривать жесты по полоролевому принципу как намек на возможный секс, то здесь также возможно применение двух основных вариантов поведения.

Такая жестикуляция и поведение могут быть неявным (завуалированным, скрытым) или отсроченным приглашением к сексу. Рассмотрим оба варианта.

Первый вариант. Вам нравится мужчина, и вы не против сексуального контакта с ним. В связи с выбранной позицией, вы не должны пресекать мужские сексуальные коммуникации по отношению к вам. Это очень тонкий момент. Все жесты по полоролевой принадлежности для женщин помогут вам в этом как нельзя лучше.

В этом случае мы рекомендуем выполнять чисто женские жесты в соответствии со схемой модели поведения «DAX1». Не беспокойтесь, что мужчины неправильно их прочтут. Ваши жесты не несут явно выраженного приглашения заняться сексом, что частично снимает вопрос о скрытых причинах вашей возможной неуверенности. Нечего стесняться — их вряд ли кто-нибудь расшифрует или опознает. Таких специалистов пока мало. Рекомендуемые жесты слишком близки к естественному женскому поведению. Вы просто встанете в ряд привлекательных женщин. Только большинство из них делают это неосознанно, а вы будете хорошо знать, что

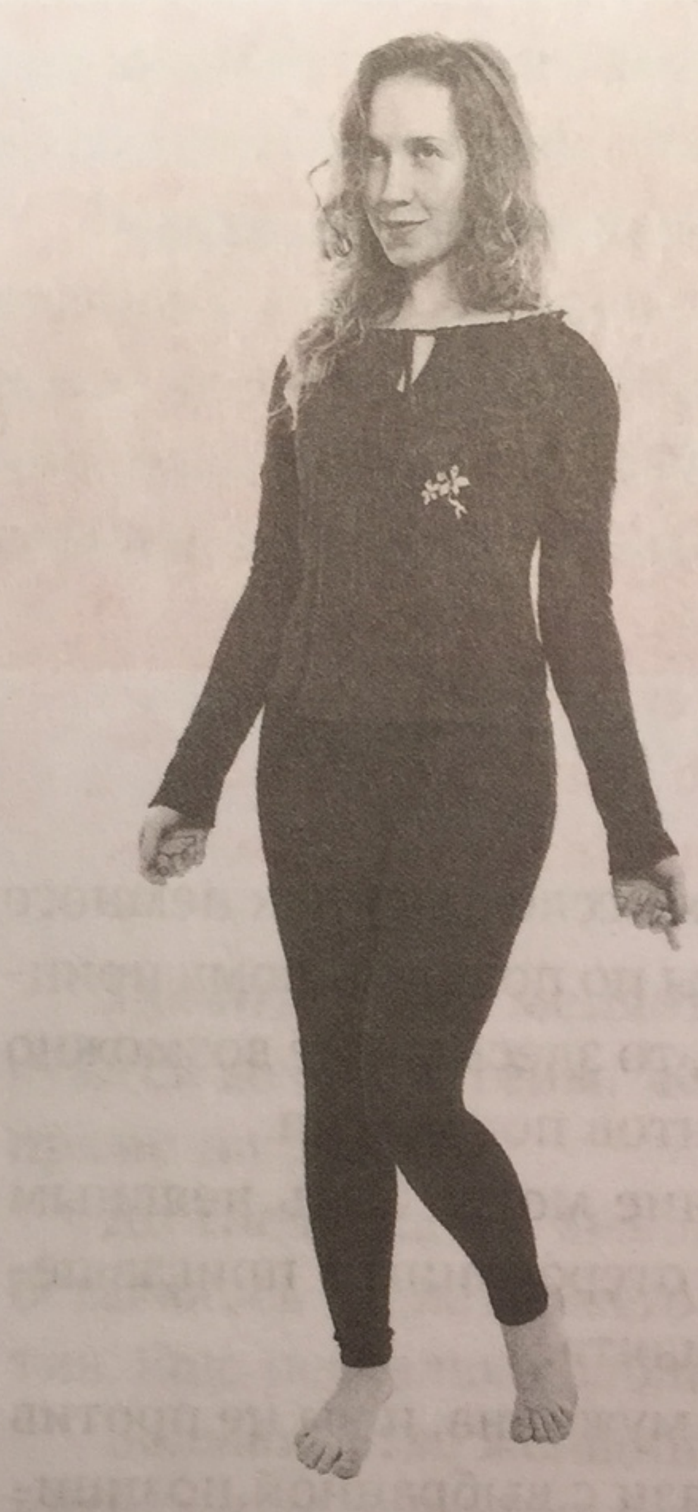


Рис. 17. Вы не против сексуального контакта с приятным вам мужчиной

Рис. 18. Вы игривы

именно надо выполнить. Только вы будете знать о скрытой манипулятивности своих жестов. Это принцип экологичной манипуляции. Казалось бы, два слова: «экология» и «манипуляция» несовместимы. Но, когда в ситуации выигрывают оба, но один не знает о причинах своей удачи, а другой делает все во благо обоих, то совмещение несовместимого возможно.

Здесь, в этом вопросе, я спокоен — наши рекомендации направлены, прежде всего, на то, чтобы влюбленные как можно дольше сохраняли искренние чувства друг к другу. Лучше, на всю жизнь. А для этого сначала надо узнать, хорошо ли вам будет вдвоем. Вот тут-то и пригодятся реко-

мендуемые жесты. Да, вы рассчитываете в дальнейшем на более откровенное поведение партнера, на серьезное приглашение к сексу с его стороны. Но этот ваш расчет хорошо скрыт и от него, и от окружающих. Поверьте, ваше поведение ничем не будет отличаться от естественного поведения большинства женщин-прелестниц, вызывающих мужское влечение (рис. 17–18).

Рассмотрим следующий вариант жестикуляции — отсроченное приглашение к сексу.

ОТСРОЧЕННОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ К СЕКСУ

В данном случае следует взять на вооружение принцип гласного или негласного коммуникативного противостояния в жестах. Они должны демонстрироваться в ответ на откровенное приглашение мужчины заняться сексом. По словам ли, по жестам ли, но вы поняли, чего он хочет. На мужскую инициативу и демонстрацию жестов, предназначенных для секса или для прелюдии к нему, женщина может ответить жестами отторжения. Как мы помним, все это мужские жесты. Для чего они нужны в данном случае? Рассмотрим два варианта.

Первый. Вам сейчас по каким-то причинам не нужен сексуальный контакт. Но вы жестко не пресекаете мужские коммуникации по отношению к вам, рассчитывая в дальнейшем на отсроченное приглашение к сексу с его стороны. Причины могут быть различные: занятость, дети, родители, плохое самочувствие, воспитание необходимых свойств мужчины и так далее (рис. 19).

> Чуть отверните голову от мужчины. Умный мужчина сразу поймет, что выбрал не то время. Настойчивому претенденту продемонстрируйте максимально агрессивную позу. Взгляните на него исподлобья. Вслух поясните, что он выбрал неподходящее время.

Рис. 19. Вам не нужен сексуальный контакт, но вы не пресекаете мужские коммуникации по отношению к вам, рассчитывая на дальнейшее

Второй. Вы применяете данную систему коммуникаций как способ еще большего возбуждения мужчины. Откуда берется данная установка? Отвечаем. Мужчины по сути своей «охотники», «добытчики». Иногда им жизненно важно преодоление сопротивления. Некоторые женщины, особенно типа поведения «Сердцеедка» знают об этом и используют данный инстинкт для сексуального возбуждения мужчин.

Выполните одновременно два различных жеста:

- жест «Стоп», изображенный на рисунке 20;
- мягко, по-женски, склоните голову и отставьте бедра и таз.

Введите еще и дополнительные женские жесты в свои мягкие коммуникации. Например, женское положение локтя. Оно ассоциативно связывается с милым, но больше капризным поведением ребенка. Мягкий, то есть по-женски выполненный жест «Стоп» создает прецедент двойного толкования. В результате — невнятное предложение мужчине взять на себя инициативу.

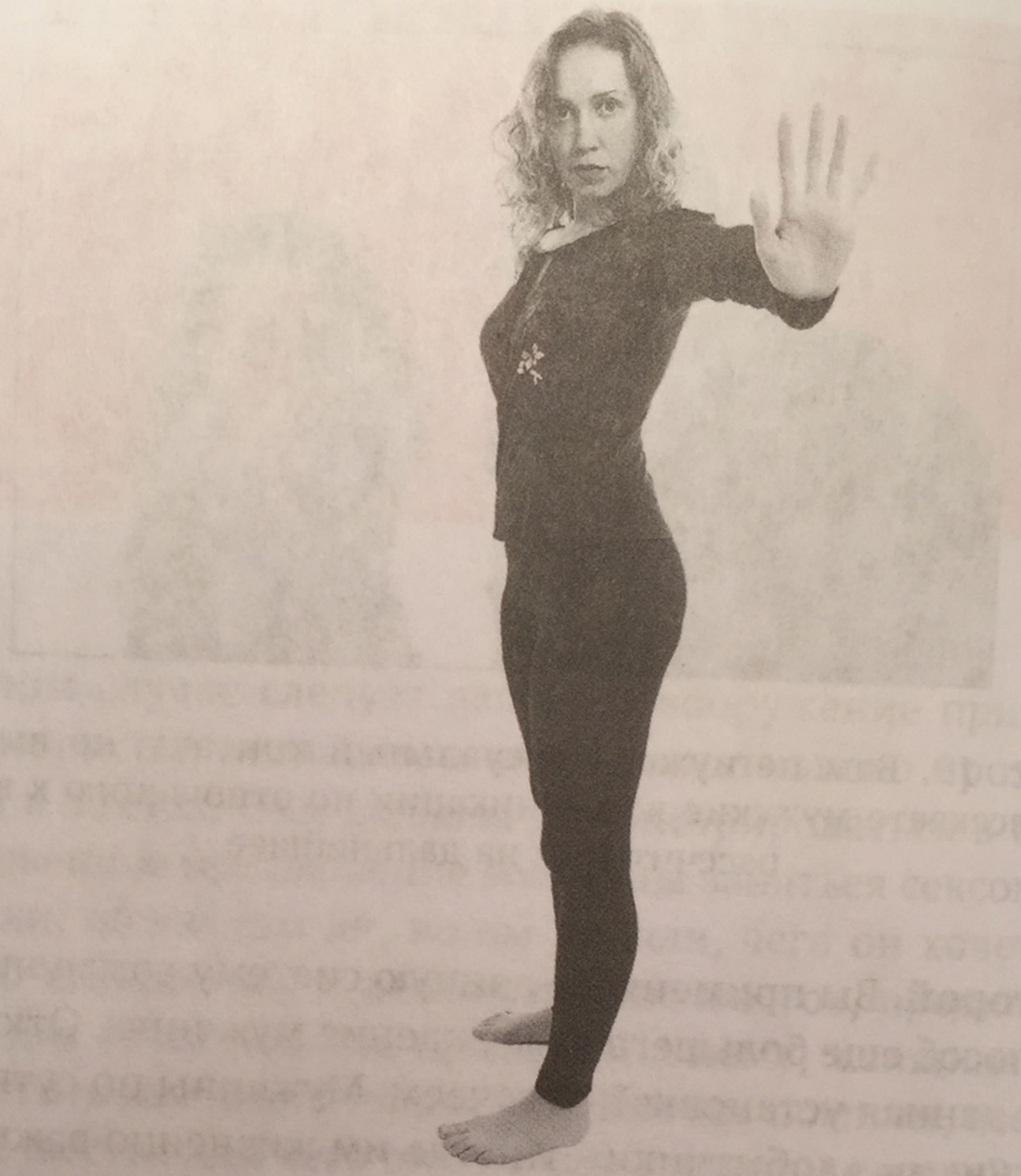
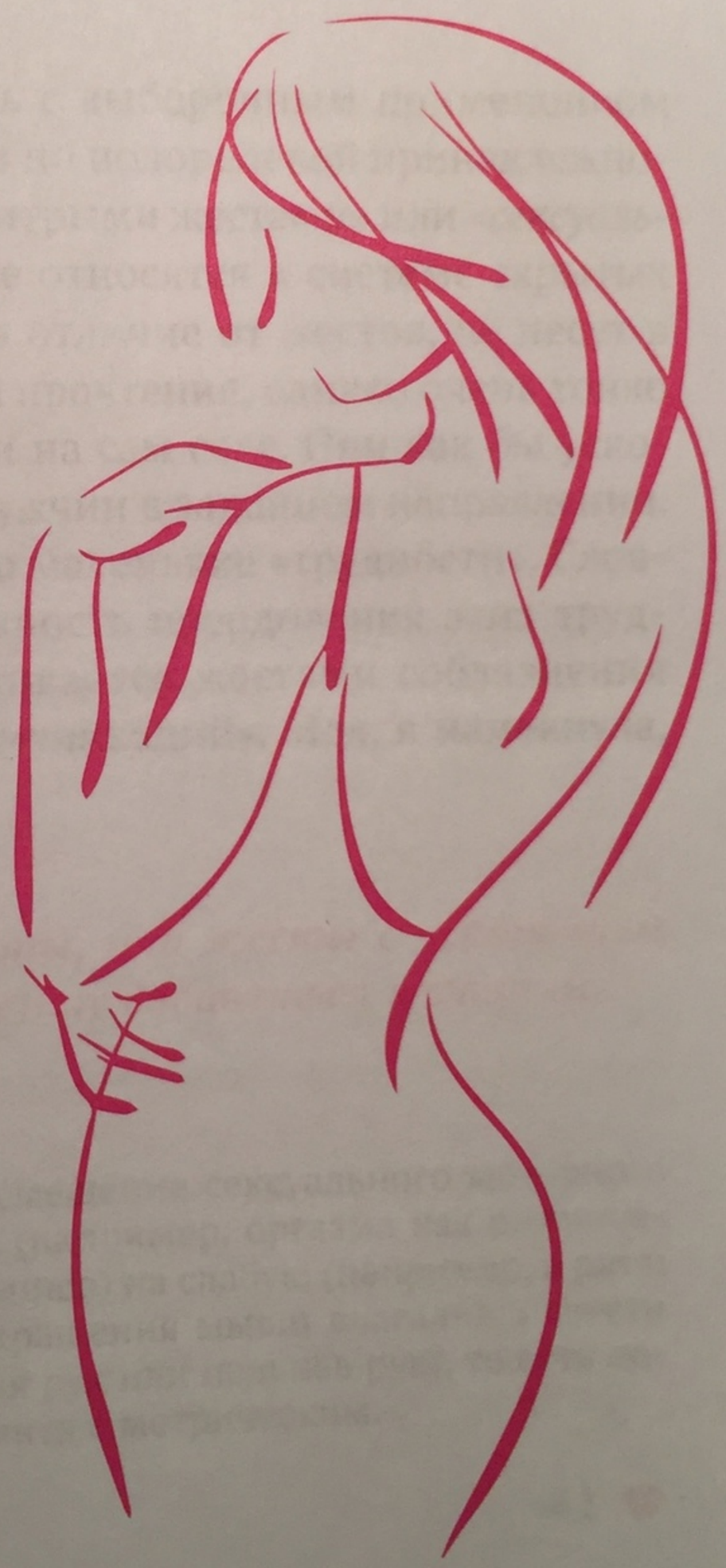


Рис. 20. Применение системы коммуникаций как способ еще большего возбуждения мужчины

Затронем еще одну практическую тему, которая также является одним из вариантов отсроченного приглашения к сексу, и более подробно пояснит мою позицию.

Глава 3

Конкуренция в жестах



Сейчас вы поз
привлекатель
сти. Я иногда наз
ными синкопами
сексуальных сиг
себе однозначно
намекают и на
ряют работу под
Ускоряют, созда
но бы намекаю
ностей, что ос
из «Круга сексу
теперь дело за

**Сексуа
стиму**

---

1 «Сексуальны
акцента с силь
ского сокраще
оргазма как р
ускоренные ла
совпадение ри

ЖЕСТЫ С УСКОРЕНИЕМ

Сейчас вы познакомитесь с выборочным применением привлекательных жестов по полоролевой принадлежности. Я иногда называю их «хитрыми жестами» или *«сексуальными синкопами*[1]*»*. Они тоже относятся к системе скрытых сексуальных сигналов, но, в отличие от жестов, не несут в себе однозначного варианта прочтения, однако очень тонко намекают и на прелюдию, и на сам секс. Они как бы ускоряют работу подсознания мужчин в заданном направлении. Ускоряют, создавая для него маленькие «трудности». Словно бы намекают на возможность преодоления этих трудностей, что особо подчеркивается жестами соблазнения из «Круга сексуальных коммуникаций». Мол, я намекнула, теперь дело за тобой.

Сексуальные синкопы, или жесты с ускорением стимулируют мужчину добиваться женщины.

---

[1] *«Сексуальная синкопа»* — смещение сексуального моторного акцента с сильной доли такта (например, оргазма как ритмического сокращения мышц влагалища) на слабую (например, в ритм оргазма как ритмического сокращения мышц влагалища ввести ускоренные ласковые движения рук или пальцев рук), то есть несовпадение ритмического акцента с метрическим.

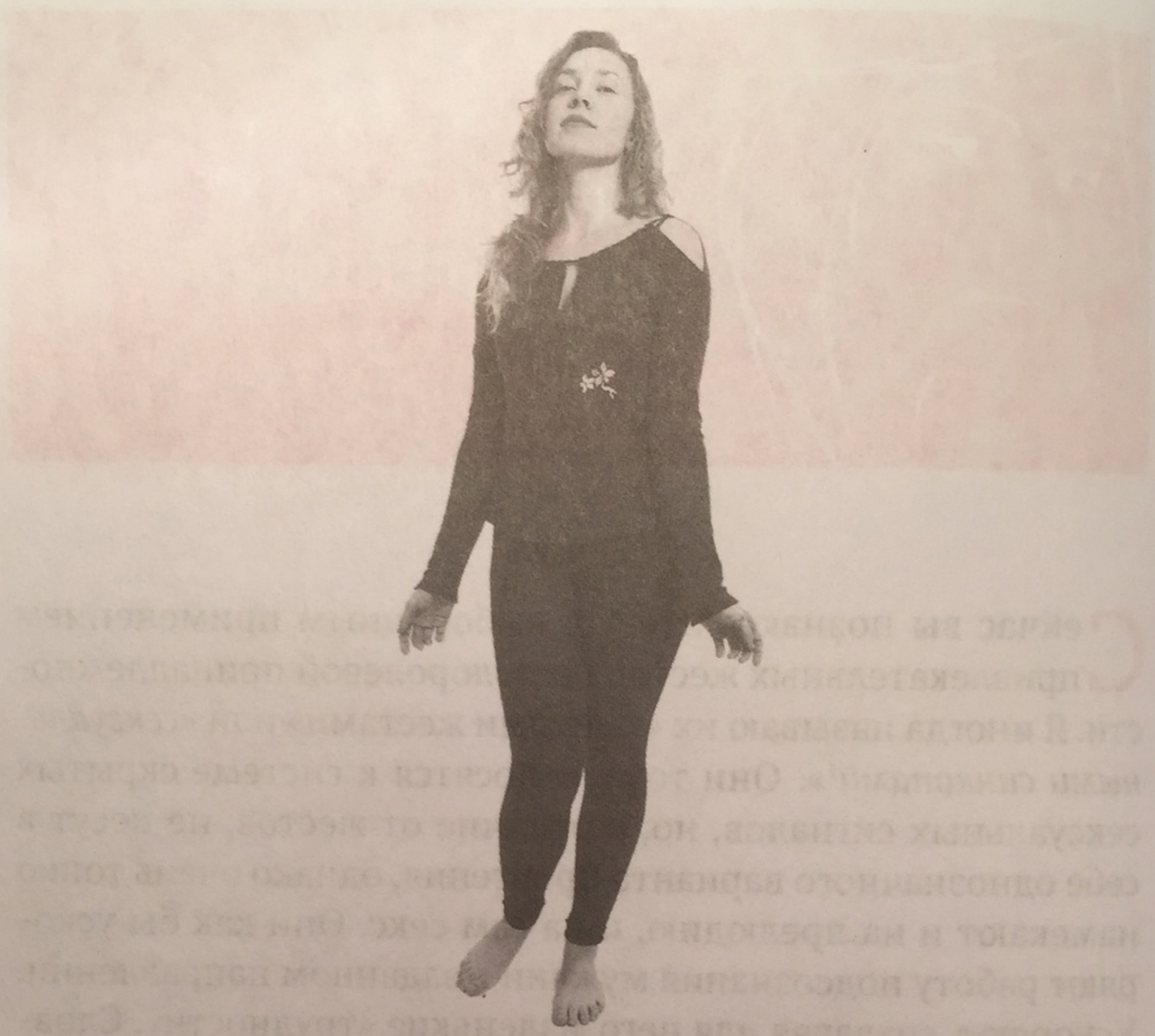


Рис. 21. Демонстрация покорного или частично женского поведения с помощью жестов. Вы не против сексуального контакта с приятным вам мужчиной, и вы откровенно не пресекаете сексуальные мужские коммуникации по отношению к вам

Итак, первый вариант выборочного применения привлекательных жестов — демонстрация покорного или, как мы говорим, частично женского поведения с помощью жестов.

Из трех основных жестов системы полоролевого поведения необходимо продемонстрировать всего два. Это: припухлые, капризные губы и отставленный назад таз. Но голова поднята по мужскому типу коммуникаций. Этот момент чуть насторожит подсознание мужчины.

Рис. 22. Фенотипические женские жесты на фоне покорного поведения: локоть, прижатый к туловищу, и чуть развернутое внутрь колено

В эту основную систему жестикуляции можно ввести пару фенотипических жестов, обозначенных нами на рисунке, где вы искали 7 отличий мужской позы от женской: например, прижать локти к туловищу и чуть развернуть одно из коленей внутрь. Нами введены три жеста женского счастья, которые презентуют именно полоролевое поведение. Они входят в систему фенов, но толкуются, в отличие от них, однозначно.

В данном случае ваша покорность будет выглядеть большей, более надежной для возможного развития ситуации в нужном направлении. Подсознание мужчин очень отклика-

ется на подобное поведение. Поэтому я и называю его женским, эстрогеновым, в соответствии с моделью поведения «DAX1» (см. рис. 21–22).

Вы внешне как бы прислушиваетесь к тому, что говорит и делает мужчина, но еще не совсем соглашаетесь с его аргументами, о чем говорит ваша поднятая голова. Это еще впереди. Это следующая ступенька вашего поведения. И вы ее уже немного обозначили.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПОСЛУШНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как видите, из трех основных жестов системы полоролевого поведения необходимо продемонстрировать всего один. Это склоненная голова. Вы как бы соглашаетесь с тем, что сказал вам мужчина. Моя рекомендация для поведения в реальных жизненных ситуациях в данном случае проста: чаще внешне соглашайтесь с тем, что говорит мужчина. Как это сделать? Просто кивните ему и все. Если надо, сделайте это несколько раз. Не беспокойтесь за результат. Это уже ваше дело: выполнить или не выполнить то, что вы пообещали кивком.

Сначала выполните одну из основных ведических премудростей: не перечьте мужчине. А потом уже делайте, как хотите.

В этот жест из основной системы жестикуляции по половому признаку можно также ввести пару фенотипических жестов: прижать локти к туловищу и чуть развернуть одно колено внутрь.

Вы внешне как бы соглашаетесь с тем, что говорит и делает мужчина, и это для него как «бальзам на рану». В отличие от многих других женщин вы внешне не перечите ему.

Рис. 23. Фенотипические женские жесты на фоне послушного поведения: локоть, прижатый к туловищу и чуть развернутое внутрь колено

А это очень важно для подсознания мужчины — он легко «поведется» на ваш жест (рис. 23).

Кстати, по статистике такое поведение не нравится вашим возможным конкуренткам, если вы обе наметили одну и ту же «цель». Имейте это в виду.

Для полноты картины введем еще жест — жест молчания. По всем законам поведения трудно изобразить его с помощью жеста. Но мы попробуем это сделать (см. рис. 24).

ДЕМОНСТРАЦИЯ МОЛЧАЛИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как видите, из трех основных жестов системы полоролевого поведения ни один не демонстрируется. Только ваша выпяченная нижняя губа говорит партнеру о том, что вы хотите что-то сказать, но, видимо, стесняетесь или капризничаете.

Вы демонстрируете, что чем-то обижены. Мол, только в твоих силах, милый, любимый, дорогой, единственный, сказать или сделать что-то такое, что приведет меня в хорошее расположение духа.

В этот основной жест можно ввести пару фенотипических добавок: прижать локти к туловищу и чуть развернуть одно колено внутрь.

В данном случае ваша молчаливость будет выглядеть еще более привлекательной. Их подсознание оценит подобное поведение на высший балл. Особенно, это касается опытных мужчин. Тех, кому известно, что такое «вынесение мозгов». Поэтому я и называю такое поведение молчаливым, женским. Вы внешне как бы заранее соглашаетесь с тем, что скажет и сделает мужчина. Это так только потому, что вы выглядите, как женщина, чем-то обиженная, требующая защиты, жалости, участия. Естественно, при таком внешнем поведении ни о какой агрессии или «вынесении мозгов» речи быть не может, и мужчины быстро отметят данный момент (см. рис. 24).

Рис. 24. Демонстрация молчаливого поведения с помощью жестов. Вы не против сексуального контакта с приятным мужчиной, но пресекаете немедленные сексуальные мужские коммуникации по отношению к вам

Все эти жесты очень практичны. Здесь следует расширить одно мое замечание, сделанное чуть выше.

В КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ ЖЕСТОВ

Предлагаемые мной жесты настолько незаметны, настолько легко вплетаются в канву обычного женского поведения, что их вряд ли кто сразу распознает. Конкурентками они распозна́ются чуть позже — по реакции мужчины. Но, если вы будете применять их скрытно, то со временем вашей конкурентке будет уже поздно что-либо менять. Вы окажетесь на «пьедестале почета» у выбранного мужчины, и ничто не сможет повлиять на его решение. У вас в запасе есть минимум «медовый месяц». В дальнейшем попробуйте соответствовать поставленной задаче, и тогда «медовый месяц» превратится в «наполненную счастьем жизнь».

Все эти жесты можно избирательно вводить в систему коммуникативных жестов и применять при знакомстве, на переговорах, дома, в семье, в конфликтной ситуации, при воспитании детей, обучении актерскому мастерству и так далее. Лишь бы они не переходили в систему жестов неуверенности, поскольку такие жесты могут поколебать уверенность вашего мужчины. Это произойдет по принципу отражения. И тогда может случиться непоправимое. Неуверенность в жестах, ваша и партнера, создадут предпосылку для неуверенного развития ситуации. Некоторые женщины и мужчины бессознательно так и делают. Рассмотрим подробнее затронутую тему конкуренции жестов.

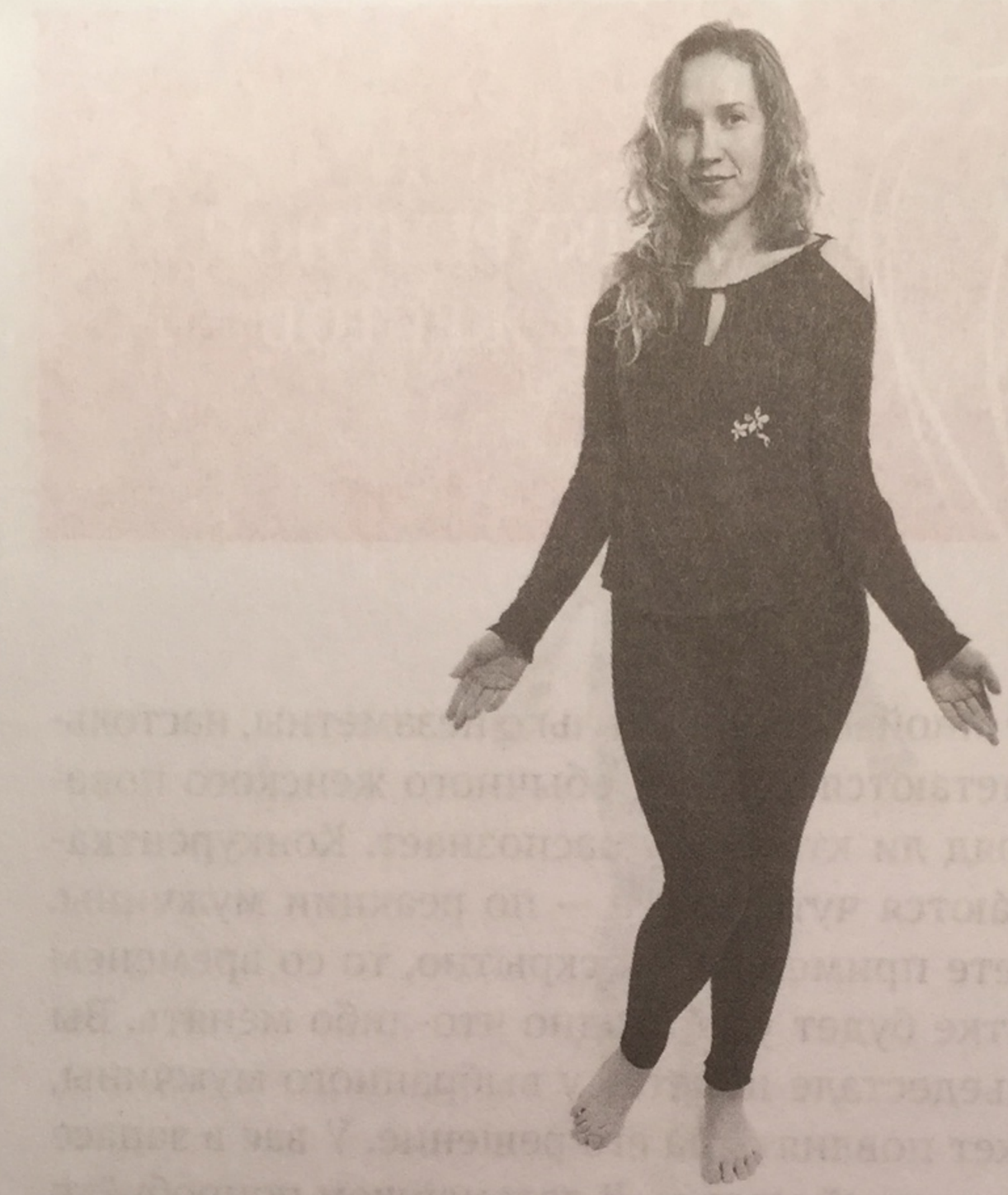


Рис. 25. Фенотипические женские жесты на фоне молчаливого поведения: локоть, прижатый к туловищу и чуть развернутое внутрь колено

Жесты неуверенности не воспринимаются мужчиной как сигнал к продолжению ухаживания.

Женщины — прекрасные создания. Так запланировала природа. Но время от времени они перестают чувствовать себя прекрасными, желанными и восхитительными, становятся неуверенными в собственной привлекательности.

Физиологической причиной возникновения подобных чувств являются графики ритмов жизнедеятельности организма человека, особенно, график планеты Приап, баналь-

Рис. 26. Жест неуверенности

ные депрессии, «красные дни индивидуального календаря» и так далее.

В такие моменты женщинам трудно, а иногда и невозможно оставаться привлекательными. К тому же, большинство из них страдает заниженной самооценкой, поэтому состояние неуверенности в себе — обычное дело. Женские комплексы многообразны и, как правило, загоняют в рамки. Как обнаружить неуверенность по внешним признакам?

Такие женщины одеваются неброско, говорят негромко, обниматься и целоваться стесняются, раздеваются перед мужчинами неохотно, на контакт первыми не идут, не занимаются сексом при свете (даже если это свет телевизора) и не дают рассмотреть себя любимому мужчине. Такое поведение характерно в начале отношений, когда партнеры еще не близки по-настоящему.

Но бывает, что подобные мысли поселяются в голове всерьез и надолго. И от них нужно избавляться. Я предлагаю вполне действенный метод.

Что вы выберете для себя? Жест неуверенности или жест уверенного баланса чувств? Который «победит» в конкурентной борьбе? Если выберете жест уверенного баланса, то вне-

Рис. 27. Похожий на жест неуверенности, но являющийся самым что ни на есть «уверенным» женским жестом

шне будете выглядеть на «пять баллов»! И отношение к вам со стороны мужчин будет соответствующее. В этом случае вам нужно избегать жестов неуверенности. А для этого необходимо их знать.

Также нужно знать, как выглядят жесты уверенности, и женские жесты, в которых много элементов, внешне соответствующих жестам неуверенности, но являющихся самыми что ни на есть «уверенными», но уже в другой области — в области обольщения, в области модели поведения «DAX1».

Жесты неуверенности не воспринимаются мужчиной как сигнал к началу или продолжению ухаживания (см. рис. 25–26). Как я уже говорил, если у такого мужчины нет опыта знакомства, ухаживаний, ласк, вообще опыта сексуального поведения, то он тоже будет делать неуверенные шаги. Поэтому подражание жестам уверенного баланса, как известно, — самый лучший способ поддержания и здоровья, и

хорошего взаимодействия с миром. А если активность половых гормонов возрастет, то соответствуем всем внешним признакам блистательной женщины с игривым взглядом. Никаких двойных стандартов. Пусть вами восхищаются. Пусть к вам испытывают влечение. Пусть подражают. Принцип подражания очень важен. Недаром рядом с человеком аристократического воспитания мы можем почувствовать себя намного лучше, чем рядом с «размазней». Ее или его собранность, внутренний стержень заставляют нас быть подтянутыми, «стержневыми».

Если перевести данные мысли в область сексуальных отношений, то здесь тоже можно найти соответствующие ориентиры. Я сейчас не говорю о том, что на них надо обязательно равняться, нет. Просто мы можем интуитивно пользоваться «подсказками» поведения уверенных в себе людей.

КАК И ГДЕ ПРИМЕНЯТЬ СЕКРЕТНЫЕ ЖЕНСКИЕ ЖЕСТЫ

Ограничений в применении описываемых жестов не существует. Применяйте их, когда и где хотите. Отслеживайте результат. Он может проявиться не сразу. Ждите его, наберитесь терпения. Все дело в гормонах, которые вы пробудили своей жестикуляцией. А они все равно рано или поздно проявят себя: и у вас, и у избранника. Несколько повторных проверочных подходов к объекту внимания и демонстрация соответствующих жестов никогда не помешают.

Все позы и сопутствующие жесты делятся на две группы: мужские и женские. Выберите свой код поведения и неуклонно действуйте в соответствии с ним. Накопленный с помощью жестов «заряд» со знаком «минус» однозначно привлечет «заряд» со знаком «плюс». Результат обязательно проявится.

Научитесь получать радость от своих жестов, и вы сохраните молодость на долгие годы.

Многие люди не могут достичь цели своих отношений из-за личных комплексов и внутренней скованности. Скованность сродни напряжению и неуверенности. Избавляйтесь от них с помощью рекомендованных нами жестов.

Зная обозначенную систему коммуникаций и то, в каких случаях она применяется, вы будете чувствовать себя свободнее и соответствовать контексту жизненной ситуации. Также со временем вы станете хорошо видеть то, что показывают позы и жесты других людей.

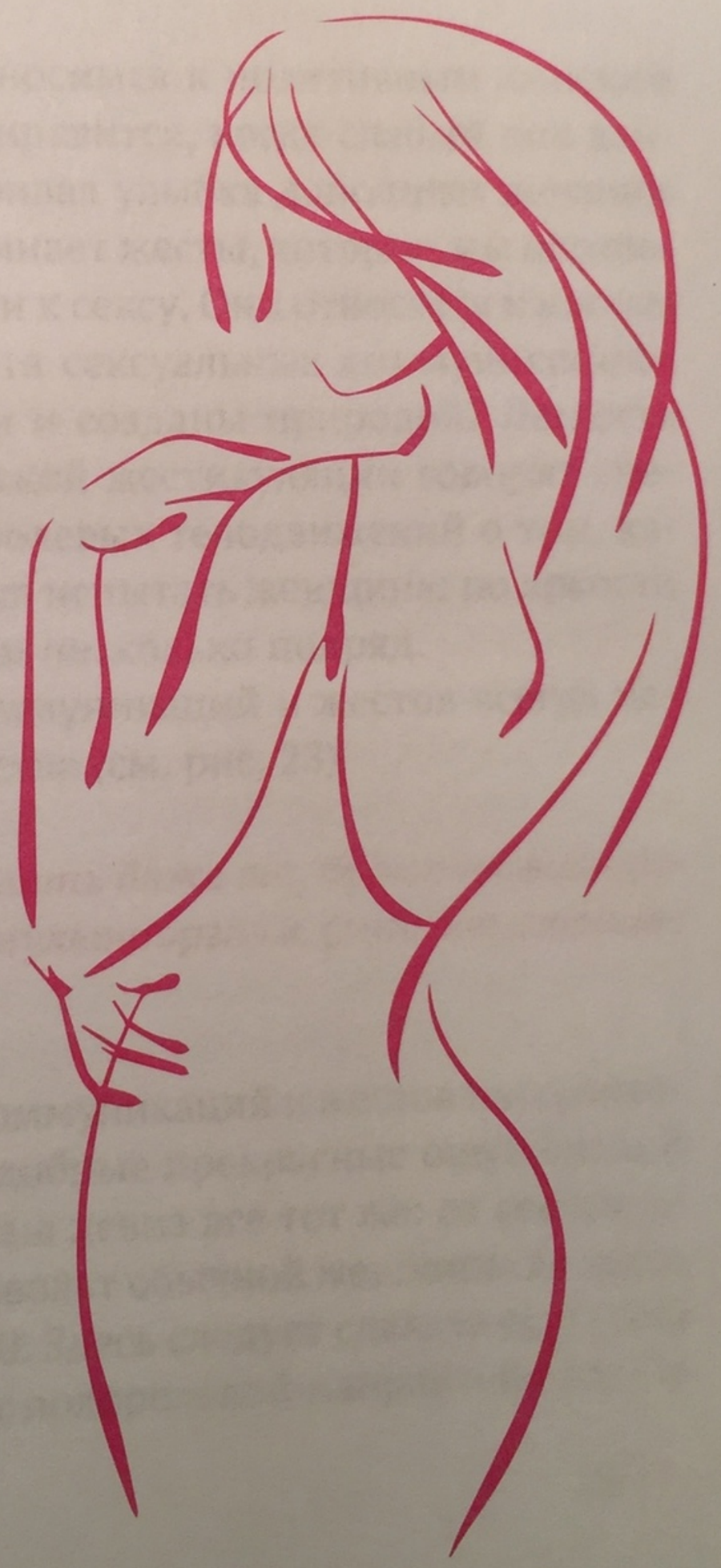
Внутренний мир человека, особенно с точки зрения разных гормональных систем — это такой «темный лес», что любой «фонарик» в нем очень пригодится. Мы с вами осваиваем методику применения нужного «фонарика» для «освещения» внутреннего мира человека. А пока введем особую, тонкую, детализацию мужских и женских поз и жестов.

Глава 4

Позитив
и эмоци
женские

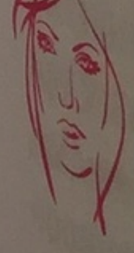
Глава 4

Позитивные и эмоциональные женские жесты



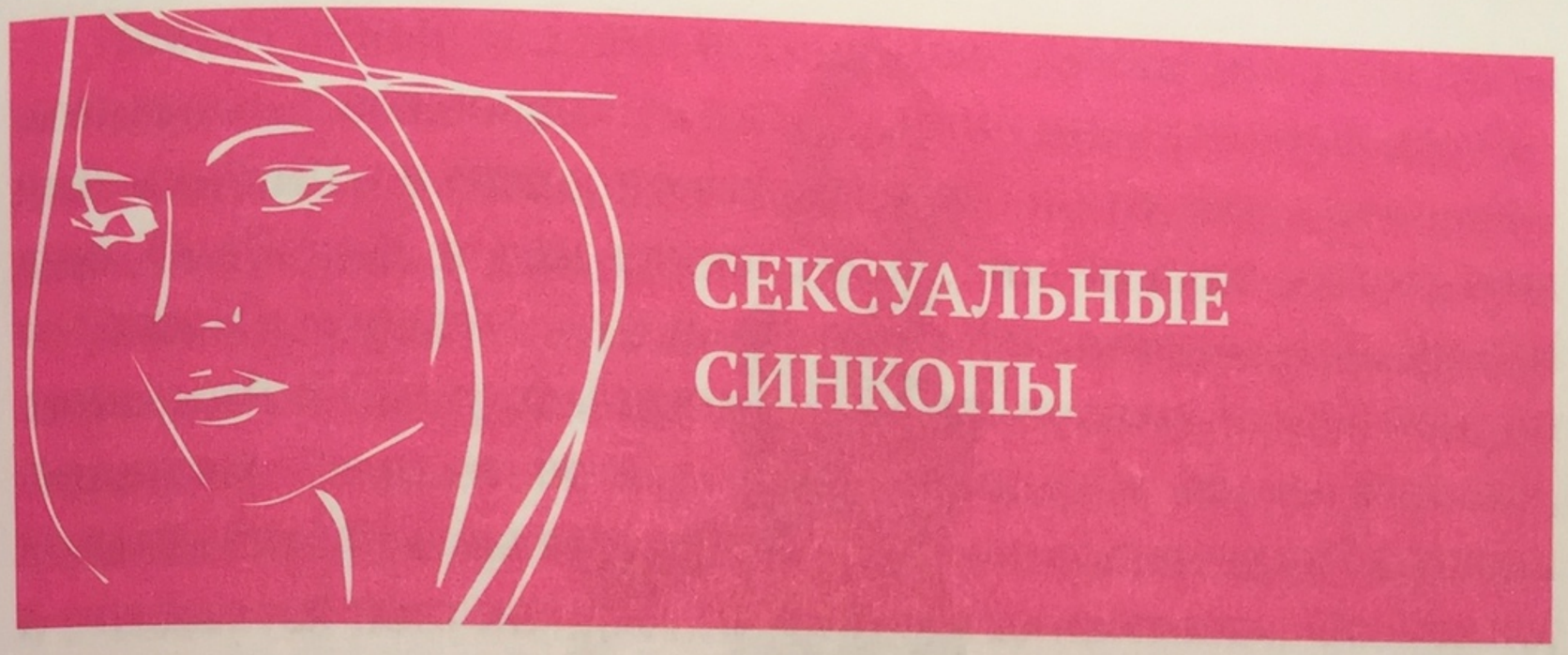
Мы с благого
эмоциям.
гается легко и
очарование. Вс
чили как симво
фазы соблазне
Может быть, д
движений и т
циалистам по
кой именно о
и силе ощущ

Легкость
нились в му



Жес
на
ярк

Систем
ет организ
этом ее ск
ного напр
с напряже
дополнен



СЕКСУАЛЬНЫЕ СИНКОПЫ

Мы с благоговением относимся к позитивным женским эмоциям. Мужчинам нравится, когда слабый пол двигается легко и изящно. Игривая улыбка дополняет внешнее очарование. Все это напоминает жесты, которые мы обозначили как символы прелюдии к сексу. Они относятся к жестам фазы соблазнения из «Круга сексуальных коммуникаций». Может быть, для этого они и созданы природой? Легкость движений и точность женской жестикуляции говорит специалистам по языку полоролевых телодвижений о том, какой именно оргазм способна испытать женщина: по яркости и силе ощущений, один или несколько подряд.

Легкость движений, коммуникаций и жестов всегда ценились в мужском сообществе (см. рис. 28).

Жесты могут сказать даже то, будет ли женщина испытывать мультиоргазм (многочисленные яркие оргазмы).

Система мимолетных коммуникаций и жестов настраивает организм именно на подобные прекрасные ощущения. В этом ее скрытый ресурс. Наш девиз все тот же: от сексуального напряжения в 5 микровольт обычной женщины до секса с напряжением эмоций в 70. Здесь следует сделать еще одно дополнение. Изучая жесты полоролевой направленности, я

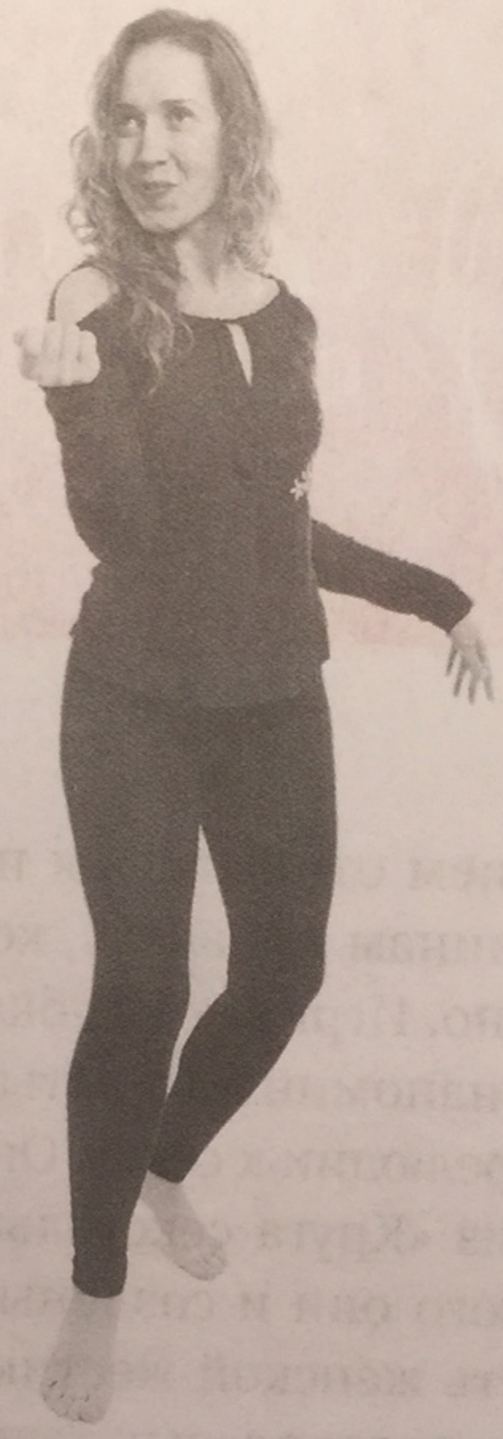


Рис. 28. Легкость и очарование женского поведения

со временем научился использовать их творчески, «с огоньком». В отличие от сексологии, насчитывающей ограниченное количество видов оргазмов: клиторный, вагинальный и маточный, в нашей системе только на уровне половых органов женщины зафиксировано 9+1 видов оргазма. Каждый из них несет в себе точное гормональное насыщение крови и особое, яркое удовольствие. Но все они могут характеризоваться яркой сексуальной эмоцией, выраженной в 70 и больше микровольтах разряда.

Самым главным маркером таких движений является быстрота, точность и легкость движений. Но и здесь существует одно важное ограничение.

Невротичные и даже истеричные движения тела тоже показывают возможность выполнения интенсивных движений женщины в сексе, но это немного не то, что я рекомендую. Особенно, в том случае, если они больше наполнены мужскими. Оргазм всегда связан с увеличением скорости движений и быстроты прохождения нервных импульсов по синапсам. Само слово «оргио» переводится как сотрясения, конвульсии. Где вы видели медленные сотрясения? Отсюда и рождается наш интерес к быстрым движениям. Особенно, к движениям с ускорением.

Введение особой, тонкой детализация эмоциональных женских поз и жестов связано с интересом к быстрым, мимолетным движениям, к движениям с ускорением, так называемым «сексуальным синкопам», о которых мы кратко упоминали выше.

Синкопа в музыке — буквально — обрубание, сокращение, смещение ритмической опоры с сильной доли такта на слабую, то есть, несовпадение ритмического акцента с метрическим. Проще говоря, это временное ускорение ритма и последующий возврат к ритму базовому.

Синкопа в сексе — понятие неизвестное большинству исследователей и сексологов. Почему? Потому что даже понятие «полоролевое поведение» еще не принято официальной сексологией, тем более «синкопа». Хотя опытные любовники интуитивно используют такой сбой ритма при коитусе. Сокращение, смещение ритмической опоры с сильной доли такта сексуальных движений-толчков на слабую позволяет добиться невероятного оргазма. Оно же приводит к новым ощущениям в сексе. Для этого, конечно, нужна хорошая сенсорика или чувствительность влюбленных, единое ощущение совместного ритма. Чтобы не получилось, как в анекдоте с дворником, который быстрыми финальными движениями метлы сбивал с ритма всех французских любовников в округе.

Разовое несовпадение ожидаемого и желаемого движения и замена его неожиданным движением иногда также

может приводить обоих партнеров в экстаз. И когда ожидаемое и устойчивое движение мужского члена во влагалище возобновится, да еще в прежнем ритме, женщина может даже потерять голову от охватившей ее нежности и полноты ощущений. На этом феномене основана одна из рекомендуемых мной сексуальных синкопических техник. В моей системе описанный феномен называется *«использование нагоняющей волны*[1]*»* для создания оргазмического резонанса. Проще говоря, описываемое явление — временное ускорение или неожиданное прерывание ритма движений.

А теперь — еще более интригующая тема. От сексуального ритмического поведения можно перебросить мостик к движениям в обычной жизни. Многие наши движения базируются именно на сексуальной составляющей, на скрытой сексуальной сигнализации, например, по модели «DAX1». Но мы можем об этом и не догадываться. Или считывать их в другом контексте: «каждый человек думает в меру своего развития и воспитания». Женщины в сексе ограничены уровнем развития своего партнера. Поэтому, для начала, хотя бы прислушиваемся к сказанному. И тогда многие ограничения будут преодолены.

Правильно используя жесты (генетические программы), можно достичь невероятного успеха в сексе.

Следующий момент в использовании синкоп. Опытные соблазнительницы и соблазнители легко используют описан-

---

[1] *«Использование нагоняющей волны»* — сленг системы, обозначающий использование не только фронта сексуальной волны, но и его второй, нагоняющей части.

Волна тела — цикличное изменение совокупности физических величин (характеристик физического тела как материальной среды), которое способно перемещаться, удаляясь от места его возникновения (например, переход от одной позы к другой), или колебаться внутри тела.

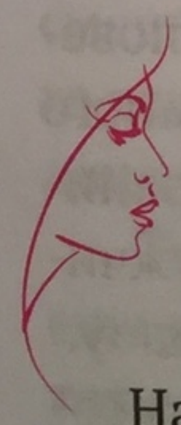
ные выше сбои ритмов в жестикуляции для привлечения и захвата внимания возможного сексуального партнера. Музыка ваших движений и жестов может передаваться партнеру по космическим связям.

Для понимания того, что я сейчас хочу сказать, лучше, конечно, применять термин «сбои ритма течения волн для привлечения и захвата внимания». Но понятия *«волна»* и *«волна тела»* настолько сложны для понимания, а, тем более, для выполнения, что я стараюсь без нужды их не применять. Мы обходимся статичными фиксациями течения волны в теле человека. Их я называю жестами и позами, скрытыми сексуальными сигналами. Правильное сочетание или последовательность жестов и поз могут создать волну музыки, точнее, путь течения музыкальной волны, но это уже информация другого уровня. Она доступна не всем людям, живущим на планете Земля.

Поэтому лучше обходиться тем, что понятно всем: позами, статичными жестами. Итак, перейдем к практике.

Например, известный в многочисленных телевизионных шоу жест «сломанная лапка» — хороший пример сбоя, замедления волны движения тела. Если говорить о сексуальной синкопе, то вы, наверное, уже догадались, что может сделать женщина с мужчиной с помощью такого, немного резкого, как бы ускоренного движения. Она может ускорить его внутренний ритм: мол, чего ты ждешь, будь смелее. И сделать это можно совершенно незаметно.

Итак, практика сексуальных синкоп.



ЖЕСТ «СЛОМАННАЯ ЛАПКА»

Начнем погружение в мир эмоциональных жестов, обозначенных как сексуальные синкопы, с примеров известных движений (см. рис. 29–33).

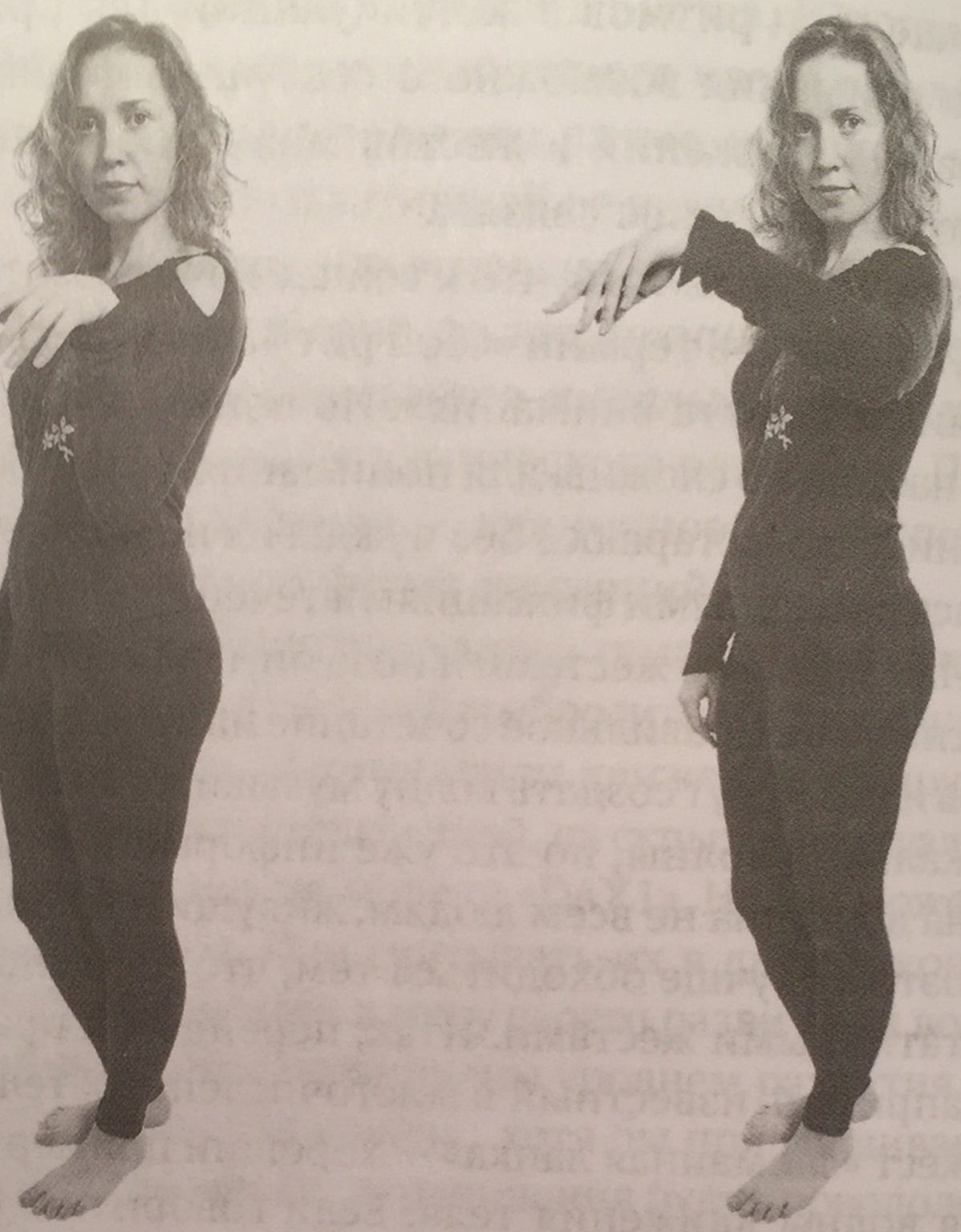


Рис. 29. Известный по многочисленным телевизионным шоу жест «сломанная лапка»

Рис. 30. Жест «сломанная лапка» с фенотипическим наполнением

Это чисто женский жест. Его «прописка» — шоу «для блондинок». Движение, ему предшествующее, является классическим женским движением из системы полоролевого поведения для слабого пола. В этом жесте действительно много женского: искренность, открытость, неподдельность, ранимость, беззащитность. Вот почему он так нравится мужчинам. Вот почему он так часто применяется в женских шоу.

Этим сексуальным жестом-синкопой женщина бессознательно показывает на свои половые органы. Получается очень женственная картинка. Особенно, с учетом миото-

Рис. 31. Жест «сломанная лапка» на нижнем уровне

Рис. 32. Жест «сломанная лапка» на нижнем уровне с фенотипическим наполнением

нической стимуляции приводящими мышцами внутренней части бедер и промежности. В данном случае сокращение, смещение ритмической опоры с сильной доли музыкального такта на слабую выполняется с ускорением ритма общего движения. Но возможны и варианты.

Такая же сексуальная синкопа может быть обнаружена в еще одном жесте, который контрастирует с предыдущим и тоже относится к чисто женским движениям.

Именно такими движениями обозначалась, например, система реверансов в танцах воспитанниц Смольного ин-

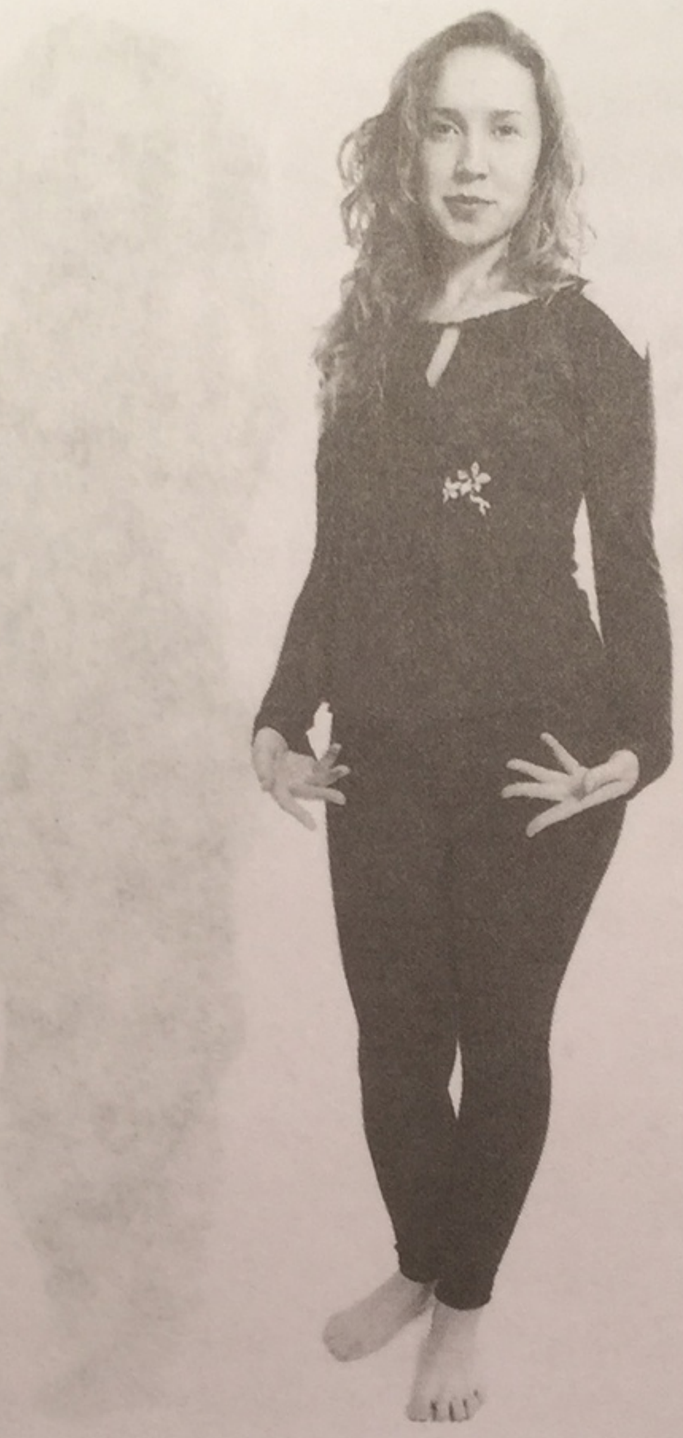


Рис. 33. Возможное толкование жеста «сломанная лапка» с поворотом кисти на 180 градусов как жеста неуверенности. Он может быть истолкован как «Представь себе, ...»

ститута благородных девиц Санкт-Петербурга. Мне удалось получить доступ к соответствующим архивам, и я утверждаю, что «смолянки» не зря считались хорошими женами.

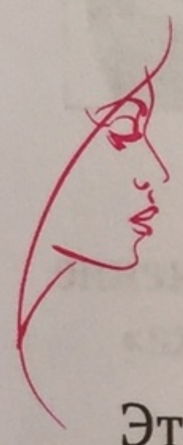
Если обозначенный жест дополнить фенотипическими движениями женской модели поведения, то получится еще более интересная и очаровательная картина.

Такая открыто демонстрируемая смиренность (читай — женственность) понравится многим мужчинам. Но вот как этот образ сохранить в реальной жизни? Мой опыт показывает, что некоторые женщины неохотно применяют систе-

му женской жестикуляции в жизни. Вот почему нужны соответствующие книги и занятия. На них движения отрабатываются до автоматизма.

Жест «сломанная лапка» с поворотом кисти на 180 градусов выполняется на нижнем уровне потому, что на уровне торса он может выглядеть как жест неуверенности.

Например: «Представь себе, я никак этого не ожидала». Обычно, так ведут себя дети. Набор подобных жестов, содержащих к тому же скрытые сексуальные сигналы, украсит любой эмоциональный разговор.



ЖЕСТ «КУРИНАЯ ЛАПКА»

Это не совсем женский жест. Точнее, он может быть истолкован так с точки зрения течения энергии в теле человека по модели «DAX1». Хотя в этом жесте также много искренности, открытости, неподдельности, ранимости, детской беззащитности. Но его необходимо выполнять точно.

Как видим, при точном выполнении жеста «куриная лапка» локоть прижат к телу, а пальцы чуть прикрывают лицо. В таком варианте выполнения это чисто женский жест. Она как бы ограничивает доступ губ мужчины к своим губам, как бы заставляет его преодолевать мнимое сопротивление (см. рис. 34–37).

Как известно специалистам, поцелуй «взасос» — чисто мужское поведение, активизирующее модель и «SRY» у мужчин, и «DAX1» — у женщин. Это особая тема наших исследований, и мы воспользуемся ее практической частью.

Рис. 34. Известный по многочисленным телевизионным шоу жест «куриная лапка»

Рис. 35. Точное выполнение жеста «куриная лапка»

Женщине при поцелуе рекомендуется расслабить губы, чтобы энергия как бы вытекала из ее рта. А мужчине надо «всасывать» ее энергию в себя. Это создает предпосылку для правильных генетических программ. Вот для чего нужен поцелуй или намек на поцелуй, как в случае описываемого жеста.

Получается очень женственная картина. Такая же сексуальная синкопа может быть обнаружена в еще одном жесте. Он не является контрастирующим с предыдущим и тоже относится к женским движениям.

Именно таким движением скромницы могут выражать свое стыдливое отношение к происходящему. Почему? Приготовьтесь к неожиданной интерпретации описываемого жеста. Стыдливая девушка пытается как бы остановить импульсы сокращения мышц своих половых органов, скрыть

их реакции, неожиданные даже для нее самой, от дальнейшего развития в сторону оргазма. Она как бы заслоняется рукой от наблюдения. «Думает», что, если она так ярко чувствует, то это видно всем. Да, так ведет себя иногда наше тело. Оно не спрашивает наших советов. Там, внутри ее девственного таинства, происходит самый настоящий оргазм. И, по мнению ее подсознания, никаким другим жестом этого остановить нельзя.

Существует еще одна интерпретация данного жеста. Если согласиться с тем, что скромница бессознательно пытается скрыть от наблюдения свой маленький оргазм, то жест

Рис. 36. Жест «куриная лапка» с фенотипическим наполнением

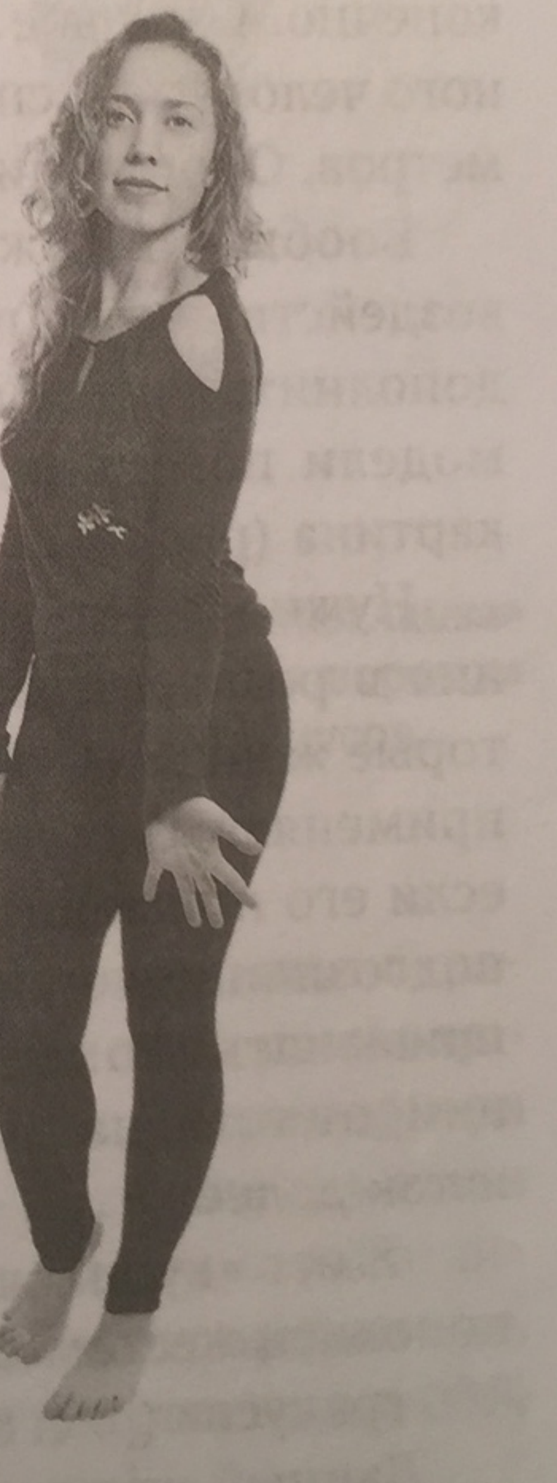


Рис. 37. Жест «куриная лапка» на нижнем уровне без поворота кисти на 180 градусов

может быть истолкован и так: «В меня сейчас нельзя «входить» — сразу произойдет зачатие». То есть, мышцы ее влагалища сокращаются и расслабляются так, чтобы всосать в себя семя мужчины как можно быстрее и приблизить его как можно ближе к яйцеклетке. Она рукой закрывает, заслоняет вход во влагалище. Этот жест нравится мужчинам. Недаром он введен в систему реверансов различных танцевальных и ритуальных традиций.

Таким движением скромница еще больше привлекает внимание мужчин к своим половым органам. Заодно, активизирует их. Дело в том, что пальцы рук излучают в сотни раз больше энергии, чем другие части тела. Кроме головы, конечно. Тепловое или инфракрасное излучение рук у обычного человека распространяется на расстояние до 15 сантиметров. Оно проникает сквозь любые ткани.

Вообще, все женские жесты обладают выраженным воздействием на подсознание мужчин. Если данный жест дополнить еще и фенотипическими элементами женской модели поведения, то получится еще более интересная картина (рис. 38).

Нужно ли тренировать подобный жест для применения в реальной жизни? Наш опыт показывает, что некоторые женщины охотно, избирательно и целенаправленно применяют систему женской жестикуляции. Данный жест, если его применить целенаправленно, может быть считан подсознанием мужчины неоднозначно. Поэтому, выбор — применять его или нет — за вами. Все зависит от ситуации, от того, на каком уровне находятся ваши отношения и так далее.

Жест «куриная лапка» на нижнем уровне может быть дополнен жестом «сломанная лапка» с поворотом кисти на 180 градусов (рис. 39).

Данный вариант более сентиментален. Если к нему добавить фенотипическое наполнение, то может получиться очень оригинальное смысловое решение жеста (рис. 40).

Рис. 38. Жест «кури
на нижнем уровне
кисти на 180 градус
пическим нап

Предупреж
батывать до ар
полнить их в
большом кол
тайные мысл
ные в наше
могут выдат
это самый
Набор
украсит л

Рис. 38. Жест «куриная лапка» на нижнем уровне без поворота кисти на 180 градусов с фенотипическим наполнением

Рис. 39. Жест «сломанная лапка» на нижнем уровне с поворотом кисти на 180 градусов

Предупреждение! Подобные движения не надо отрабатывать до автоматизма. Потому что ваше тело может выполнить их в самой неподходящей ситуации. Например, при большом количестве людей. И тогда все могут понять ваши тайные мысли в отношении избранника. Жесты, отработанные в нашей системе и открыто продемонстрированные, могут выдать ваши помыслы. Впрочем, в некоторых случаях это самый выигрышный вариант поведения!

Набор подобных жестов, если их выполнять незаметно, украсит любой эмоциональный разговор.

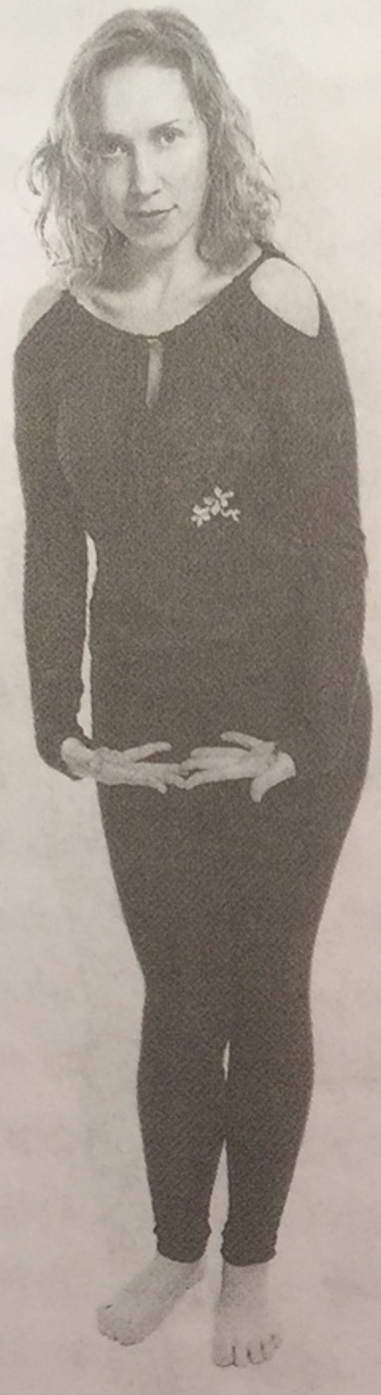


Рис. 40. Жест «сломанная лапка» на нижнем уровне с поворотом кисти на 180 градусов с фенотипическим наполнением

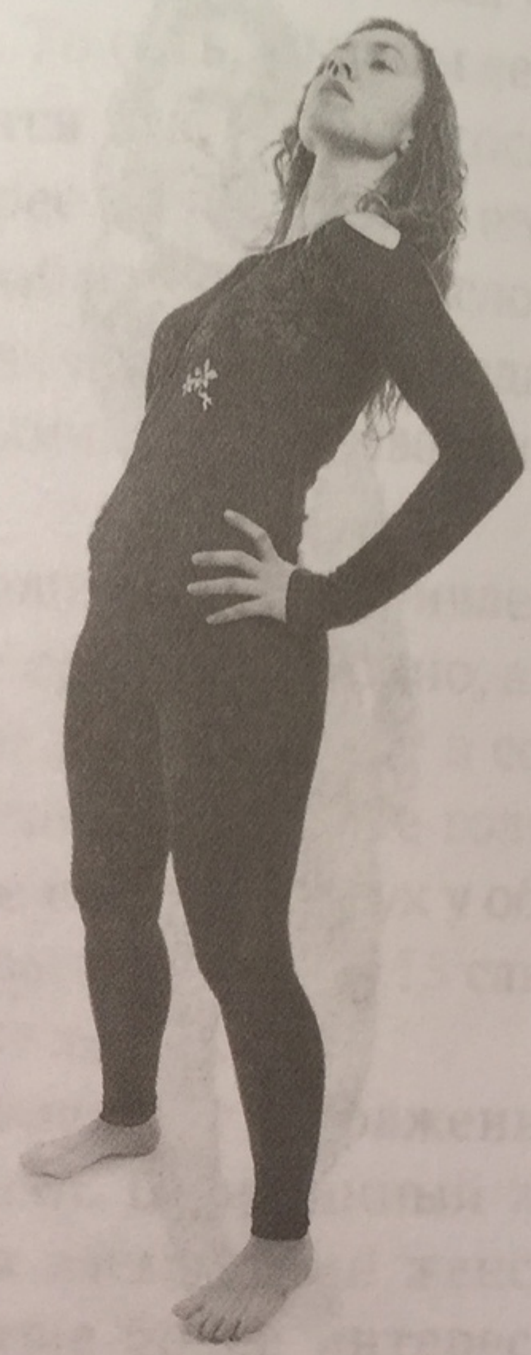


Рис. 41. Жест, характерный для большинства женщин с мужским типом поведения

Характерным признаком женского жеста являются локти, прижатые к торсу.

Как видим, жест, характерный для большинства женщин с мужским типом поведения (рис. 41), отличается от жестов «сломанная лапка» и «куриная лапка». Он совсем не женский. Движение, ему предшествующее, тоже не женское. Особенно, с точки зрения течения энергии в теле человека. А теперь попробуем, базируясь на этом жесте, выполнить движение, которое напоминает начало жеста «сломанная лапка» (рис. 42).

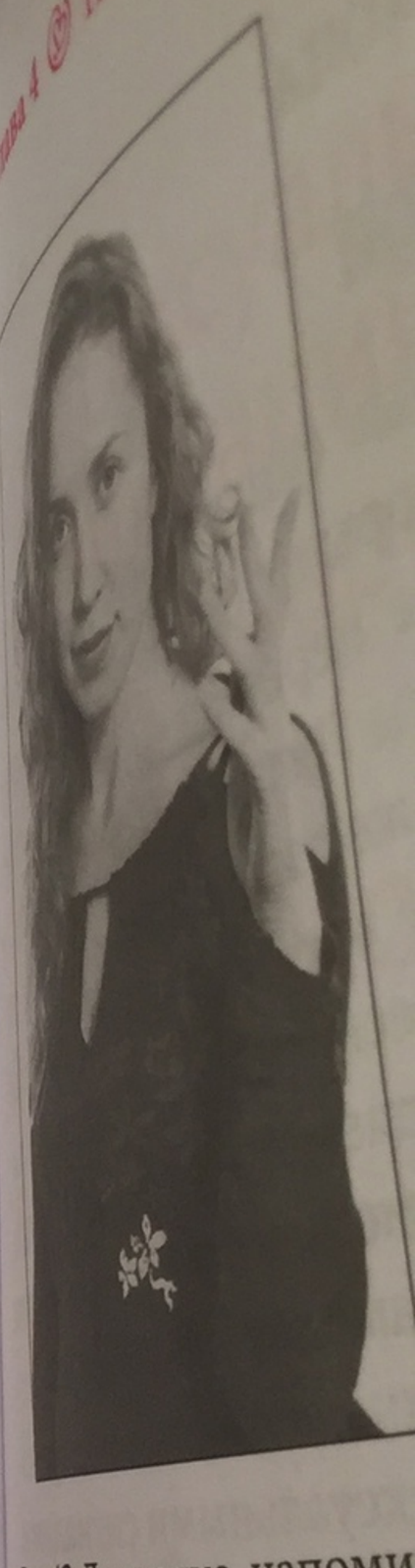


Рис. 42. Движение, напоми
щее начало жеста «слома
лапка»

А теперь выпол
«сломанная лапка»
ча – обучиться то
гался в направле

Жест, объедин
чало жеста «слом
можно фенотипи

Как видим
прижат к телу

Рис. 42. Движение, напоминающее начало жеста «сломанная лапка»

Рис. 43. Финальная часть жеста, объединяющего начало «сломанной лапки» и начало жеста «сломанная лапка» с поворотом на 180 градусов

А теперь выполним движение, которое напоминает жест «сломанная лапка» с разворотом на 180 градусов. Наша задача — обучиться тому, чтобы локоть, отставленный от торса, двигался в направлении торса.

Жест, объединяющий начало «сломанной лапки» и начало жеста «сломанная лапка» с поворотом на 180 градусов можно фенотипически насытить (рис. 43).

Как видим, при точном выполнении данного жеста локоть прижат к телу. В таком варианте это чисто женский жест.

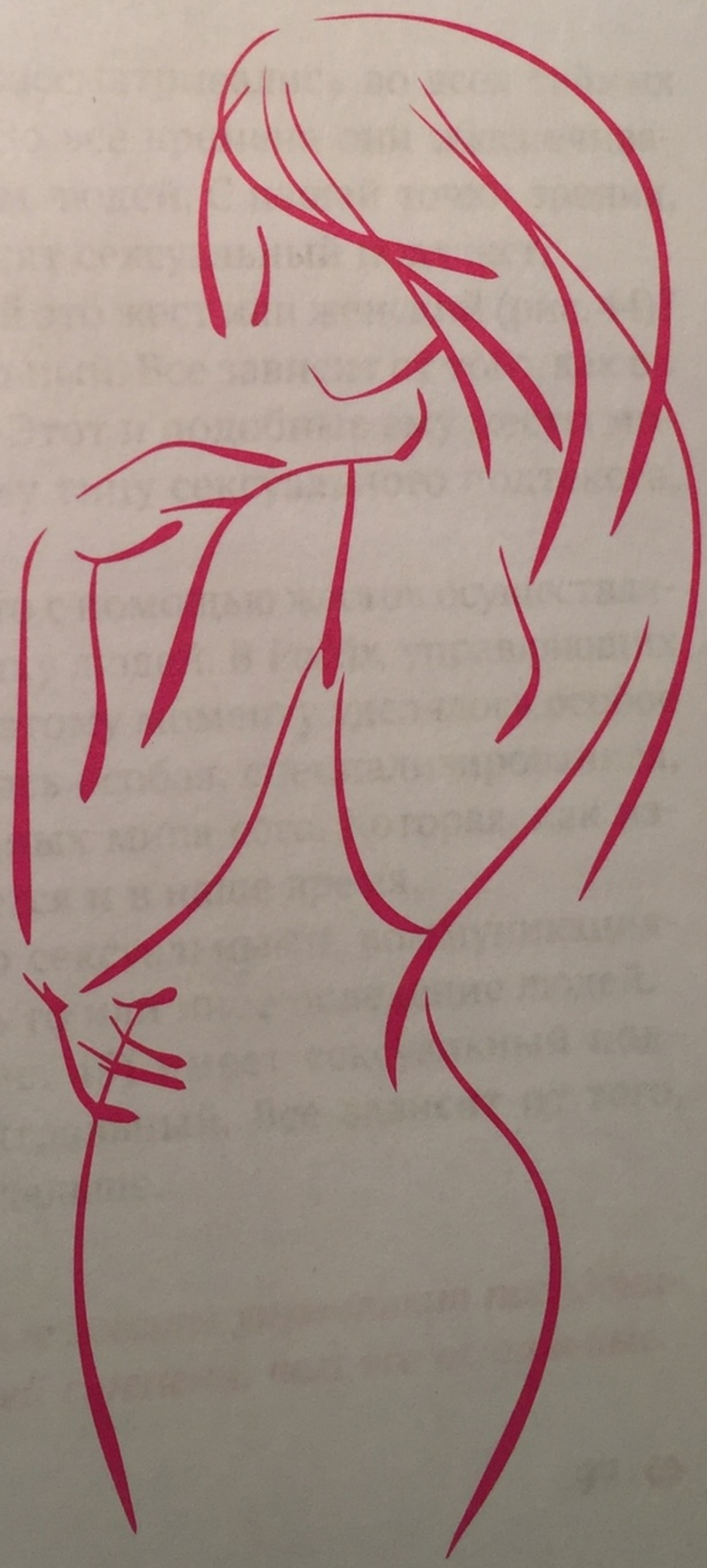
СЕКСУАЛЬНАЯ СИНКОПА В ИСПОЛНЕНИИ РЕНАТЫ ЛИТВИНОВОЙ

Мы рассмотрели сексуальные синкопы с сокращением, со смещением ритмической опоры от сильной доли такта к слабой с ускорением ритма. Все перечисленные движения характерны для актрисы Ренаты Литвиновой. Ее успех, в частности, обеспечен тем, что в жестикуляции и в речи актриса использует синкопы. Все ее жесты и слова обворожительны. Несовпадение их ритмического и метрического акцента, то есть, несовпадение ожидаемого и реального, всегда очаровывают. Это феномен временного ускорения ритма движений. Но эти ускорения или замедления должны быть насыщены жестами по половой принадлежности или фенотипическими жестами, скрытыми сексуальными сигналами. В противном случае со стороны мужчин может последовать реакция отторжения.

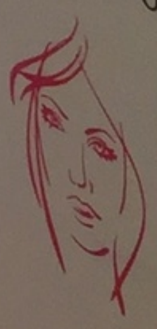
Мы уже много раз использовали термины «соблазн», «привлечение», «отторжение», «Круг сексуальных коммуникаций» и так далее. Пора уже пояснить, что мы имеем в виду.

Глава 5

«Круг сексуальных коммуникаций», или Как очаровать мужчину за несколько секунд



Сексуальные дви
учениях челове
ли контроль над в
даже поучающие ж
Как вы думаете
В данном случае –
будет развиватьс
гут влиять как по
так и по женском
Сейчас мы по
лось воздействи
поведением окр
внимание. Отсю
тайная жестику
вестно, успешн
Разными, п
ми, можно акт
Даже данн
текст – хотя
как он будет



Имен
ем л

СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВНИМАНИЯ

Сексуальные движения рассматривались во всех тайных учениях человечества. Во все времена они обеспечивали контроль над вниманием людей. С нашей точки зрения, даже поучающие жесты носят сексуальный подтекст.

Как вы думаете, мужской это жест или женский (рис. 44)? В данном случае — нейтральный. Все зависит от того, как он будет развиваться дальше. Этот и подобные ему жесты могут влиять как по мужскому типу сексуального подтекста, так и по женскому.

Сейчас мы понимаем, что с помощью жестов осуществлялось воздействие на генетику людей. В *Родáх,* управляющих поведением окружающих, этому моменту уделялось особое внимание. Отсюда рождалась особая, специализированная, тайная жестикуляция сильных мира сего. Которая, как известно, успешно используется и в наше время.

Разными, прежде всего сексуальными, коммуникациями, можно активизировать то или иное поведение людей.

Даже данный жест (рис. 45) имеет сексуальный подтекст — хотя он тоже нейтральный. Все зависит от того, как он будет развиваться дальше.

Именно сексуальные жесты управляют поведением людей в большей степени, чем все остальные.

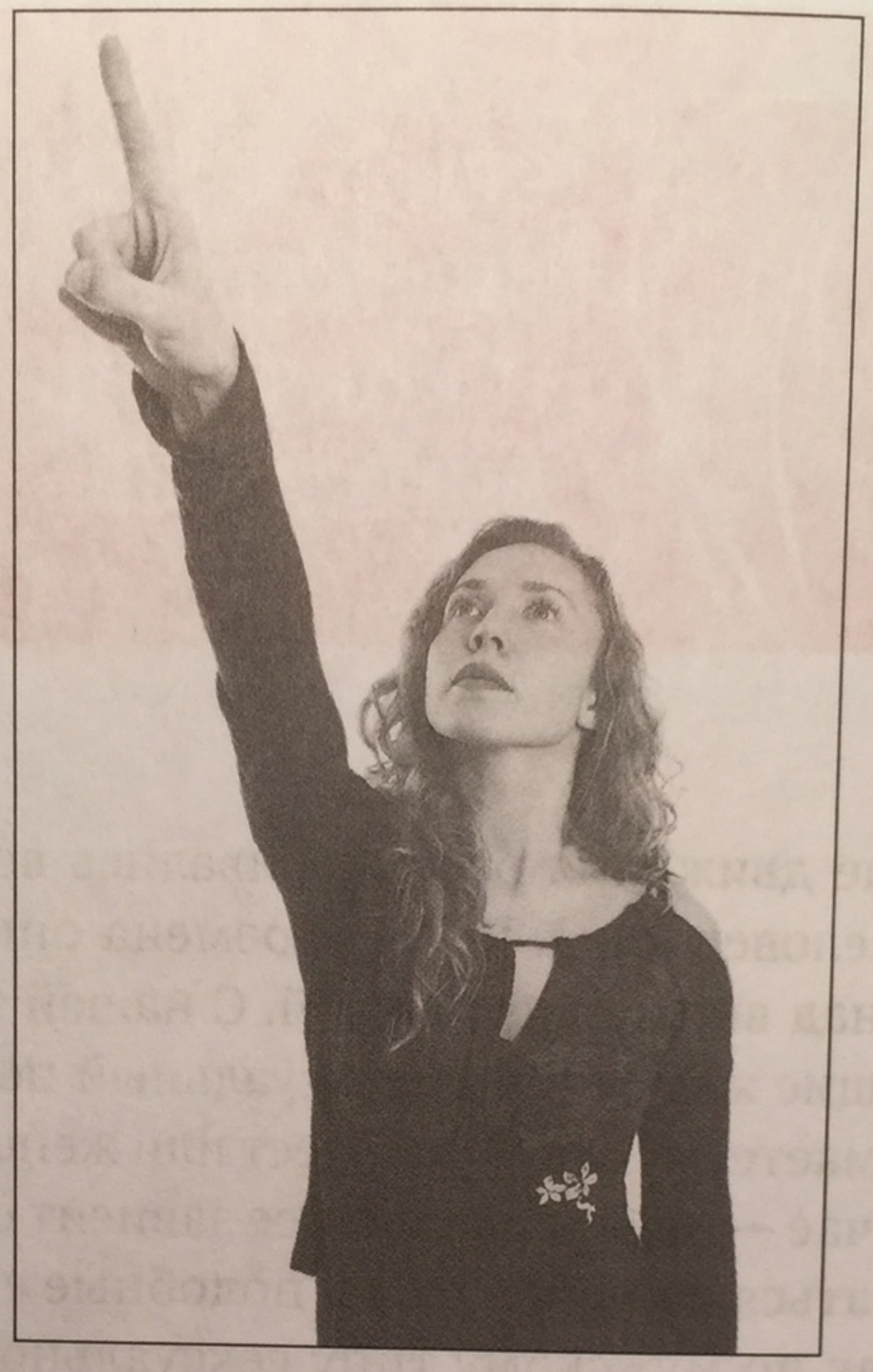


Рис. 44. Контроль внимания с помощью поучающих жестов

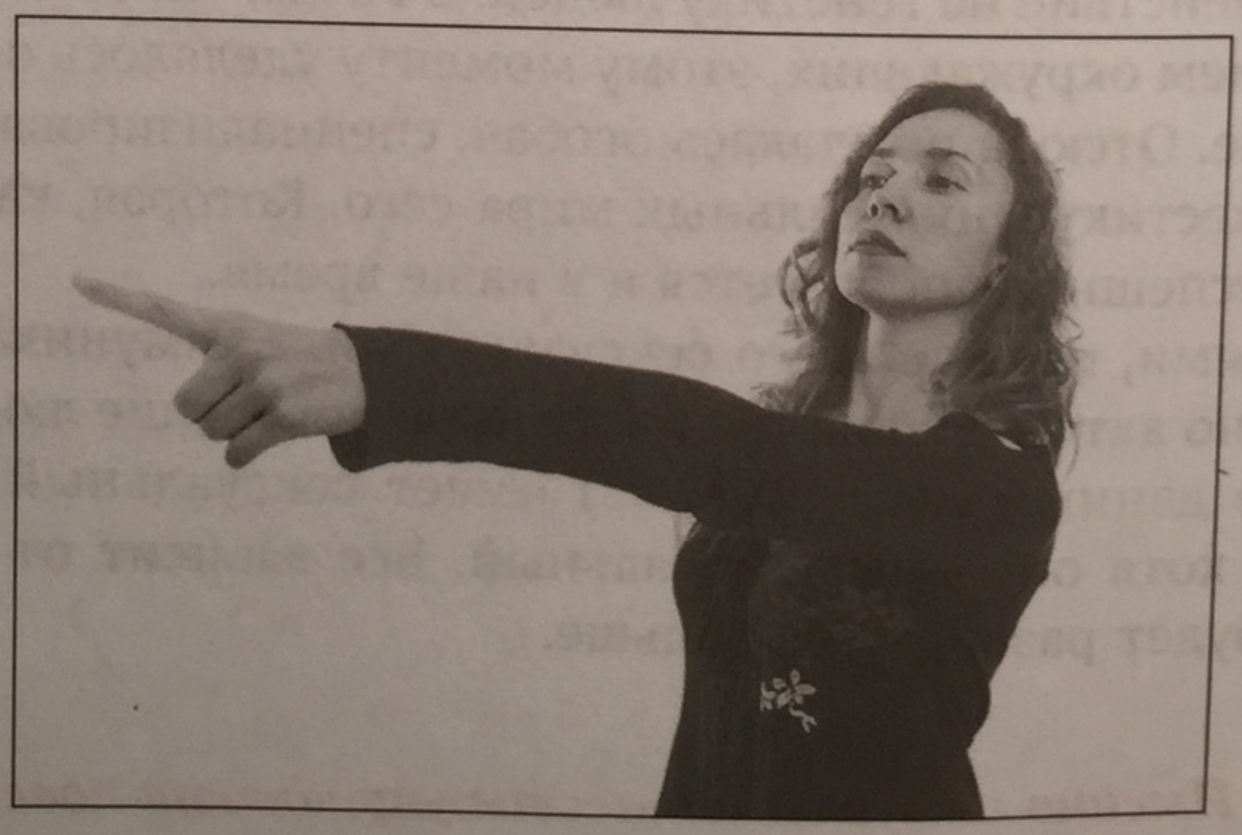


Рис. 45. Контроль внимания с помощью поучающих жестов

В этом вопросе существуют разные, в том числе, полярные точки зрения. Их мы тоже учитываем.

Итак, новая тема. Если есть сексуальные жесты, то, наверняка, существует их самая лучшая, оптимальная последовательность. Что значит, самая лучшая? Это последовательность, «любимая» эволюцией, гарантированно ведущая к продолжению рода. Прелюдия, секс — это все, с определенной точки зрения, «уловки» природы.

Выполнение данной последовательности запланировано эволюцией. Чтобы все шло поэтапно, без перескоков. Набор жестов или самая лучшая их последовательность ориентированы, видимо, на длительное время взаимодействия. Специалисты считают, что для качественного развития любого процесса действительно необходимо время. Тем более, для такого «сладкого» процесса. Тут природа «постаралась». Зачем ей спешить?

Как время проявляется во взаимоотношениях влюбленных? Пока влюбленные «поймут» друг друга, узнают, чего хотят, пока кто-то из них сделает первый шаг навстречу или откровенный жест, пока они договорятся о главном, пока дело дойдет до объятий и поцелуев, действительно может пройти много времени.

А можно ли отпущенное Богом время «притирки» друг к другу сократить без потери качества? Для чего? Например, для успешной тренировки навыка. Ведь время тренинга, как правило, ограничено. Сделать надо многое. Такая постановка задачи привела меня к настоящим открытиям.

Я познакомлю вас с результатом моих разработок по самой лучшей последовательности сексуальных жестов с точки зрения эволюции. Напомню: задача сексуального жеста — захватить внимание партнера.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СИТУАЦИИ

1. Прихорашивание, то есть, приведение себя в нужное состояние. Настройка. Фокус внимания направлен внутрь.
2. Привлечение, обольщение, соблазн. Фокусировка на объекте.
3. Коммуникации приятия, подстройки. Прикосновения, объятия, поцелуи. Движения, напоминающие трение тел или их частей, естественный самомассаж и массаж тела.
4. Сексуальные движения, секс. Движения фазы плато — активные текучие и волновые движения.
5. Оргазм.
6. Движения «Божественного оргазма» с элементами автономии. Первая фаза ухода от контакта, начало жестов отталкивания, отторжения:
   - отторжение;
   - агрессия. Завершение агрессивного поведения. Элементы фазы прихорашивания. Приведение себя в спокойное состояние.

Как видите, сексуальные жесты контроля внимания начинаются и завершаются движениями и состояниями сознания, которые я назвал прихорашиванием. Что дало мне повод обозначить представленные движения человека в качестве условного «круга» и позволило ввести понятие «круг». Я назвал его — «Круг сексуальных коммуникаций». Правда, интересно? Тогда подробнее о сказанном.

КРУГ СЕКСУАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Данная информация является авторской разработкой. Она основана на изучении целого ряда отечественных и зарубежных источников по сексуальным взаимодействиям людей, а также на личных исследованиях в этой области. Информация является ключевой в понимании того, как проявляется сексуальная энергия в жестах и движениях на разных этапах знакомства с партнером. В основном, мы рассмотрим статичные жесты.

Получается последовательность жестов внутри уже известной нам системы. Правда, что внутри чего, еще следует разобраться.

Однажды мне пришла в голову идея: а не связаны ли мужские и женские жесты в единое целое? Что их объединяет? На этот вопрос есть несколько ответов. От некоторых из них дух захватывает. По крайней мере, на тренингах мы отчетливо видели, как система мужских жестов у женщин плавно переходит в систему женских жестов у них же. Иногда в жизни при возникновении стрессовой ситуации я наблюдал и обратный процесс.

Женщина пользуется обеими системами жестов: и мужской, и женской. Причем, даже мужские жесты в женском исполнении также носят сексуальный подтекст.

Но, как в рисунке с разным соединением электрических проводов, «притяжение» они обеспечивают по-разному и предназначены для разных ситуаций и людей.

Итак, жесты в соответствии с данной моделью можно применить:

- для точной оценки происходящего на уровне скрытых сексуальных сигналов. Отторжение — мужские жесты женщин, притяжение, соблазн — женские;
- для оценки правильности течения энергетических взаимодействий между влюбленными. То есть, правильно ли «соединены батарейки»;
- для прогнозирования поведения вашего партнера или партнерши в будущем, а также взаимодействий между влюбленными;
- для повышения остроты сексуального наслаждения.

Увидев любую из этих коммуникаций, вы многое узнаете о том, что происходит на ваших глазах. Прекрасный материал для психологического консультирования! Ведь вы уже теоретически предупреждены и частично знаете о том, как сексуальная энергия проявляется в жестах и движениях. Поэтому легко можете идентифицировать и понять их.

Больше всего наших читательниц интересует, как эта информация может быть использована, например, для увеличения остроты сексуальных ощущений. Не торопитесь. Во-первых, познакомившись с данным материалом, вы определите, что увиденная вами коммуникация означает в любовных отношениях. То есть, посмотрев на рисунки, приведенные чуть ниже, вы определите свой вариант взаимоотношений.

Если вы определите свою коммуникацию как «Отторжение» или, как мы ее называем, «Первая фаза ухода от контакта, начало жестов отталкивания и отторжения», приходите ко мне на занятия. На тренингах я обучаю оригинальному способу улаживания конфликта. Он базируется все на том же «Круге сексуальных коммуникаций», точнее, на использова-

нии определенных коммуникаций из этого круга: из всего набора «1–8» берем только жесты «7,8 и 1».

Вернемся к нашей основной теме. Это уже немало: знать, а не догадываться, что означают коммуникации ваши и окружающих. И, особенно, что они скрывают в отношениях. Ведь тело не врет. Действительно, невозможно проконтролировать реакции более 640 мышц! Необходимо научиться понимать их. Впрочем, почти все женщины интуитивно пользуются этим умением. Их трудно обмануть.

Увидев любую из этих коммуникаций, вы сможете теоретически предположить, что ей предшествовало, что будет дальше и что это означает лично для вас. Со временем вы научитесь распознавать коммуникации очень быстро и будете знать, где и когда допустили ошибку.

И еще. Увидев любую из этих коммуникаций у любимого или любимой, вы сможете определить, к чему она приведет в ближайшем, но, безусловно, светлом будущем. То есть вы будете иметь возможность просчитать ситуацию на несколько ходов вперед. А, пройдя наши тренинги, вы сможете исправить ситуацию, то есть, «перескочить» из одной фазы «Круга...» в другую.

Итак, перейдем к подробному изучению так называемого круга сексуальных коммуникаций или скрытых сексуальных сигналов. Все это — движения скрытой привлекательности. Даже жесты отторжения и агрессии имеют скрытый сексуальный подтекст.

Помним главное: этим знанием можно воспользоваться для увеличения остроты сексуальных ощущений. Как я уже говорил, круг сексуальных коммуникаций называется так потому, что начинается и заканчивается одними и теми ж движениями и состояниями сознания, называемыми — прихорашивание.

Данная информация сама по себе открывает человеку новые горизонты знания в этой интригующей сфере жизни. Одним из аспектов ее применения является сохранение добрых отношений, в том числе, — семейных. Итак, круг начинается с первых коммуникаций.

1. ПРИХОРАШИВАНИЕ

Это индивидуальная настройка женщин на коммуникации очарования, на истинно женские жесты из модели поведения под контролем гена DAX1 (рис. 46).

Движения прихорашивания необходимы для предварительной подготовки организма к сексуальному контакту.

Со временем, когда вы научитесь с ходу узнавать коммуникации прихорашивания, вы сможете по малейшим деталям в облике или в поведении человека видеть, насколько он влюблен. Тот, кто любит, меняется и в поведении, и в облике, то есть, постоянно прихорашивается. И наоборот.

Итак «Круг ...» начинается.

Уже на этом этапе, если женщина выполняет рекомендуемые жесты, в ее теле регистрируются благоприятные оздоровительные процессы. Как будто кто-то волшебным образом делает кокетливую прелестницу еще более привлекательной. Она приходит в состояние возбуждения. Идет подготовка организма к сверхнагрузкам, которые характерны для момента, предшествующего сексу, самому сексу и оргазму.

С моей точки зрения — это супердвижения тела, насыщенные мельчайшими мышечными изменениями для создания потенциала определенной электрической активности. Напрягутся «проводки» или нет?

Как правило, это изменения тех мышц лица, рук, тела, которые активизируются, когда мы, например, смотримся в зеркало, готовясь к желанной встрече. Фокус активного внимания сознания в данном случае направлен вовнутрь. И нам все равно, что делается снаружи!

Жесты прихорашивания состоят из нескольких отдельных движений. Каждое из них несет строгую символическую нагрузку. То есть, каждое из них что-то обозначает. Начнем с самого «яркого».

1.1. Поглаживание волос

Чтобы выполнить поглаживание волос на голове по женскому типу, нужно двигать рукой по затылку снизу вверх (рис. 47).

С помощью этого одновременно простого и кокетливого движения прихорашивания, вы сможете:

- На расстоянии, без прямой видимости, только представив образ партнера, подать информацию его подсознанию о том, что он вам нравится. Усилить послание можно, наклонив голову влево.

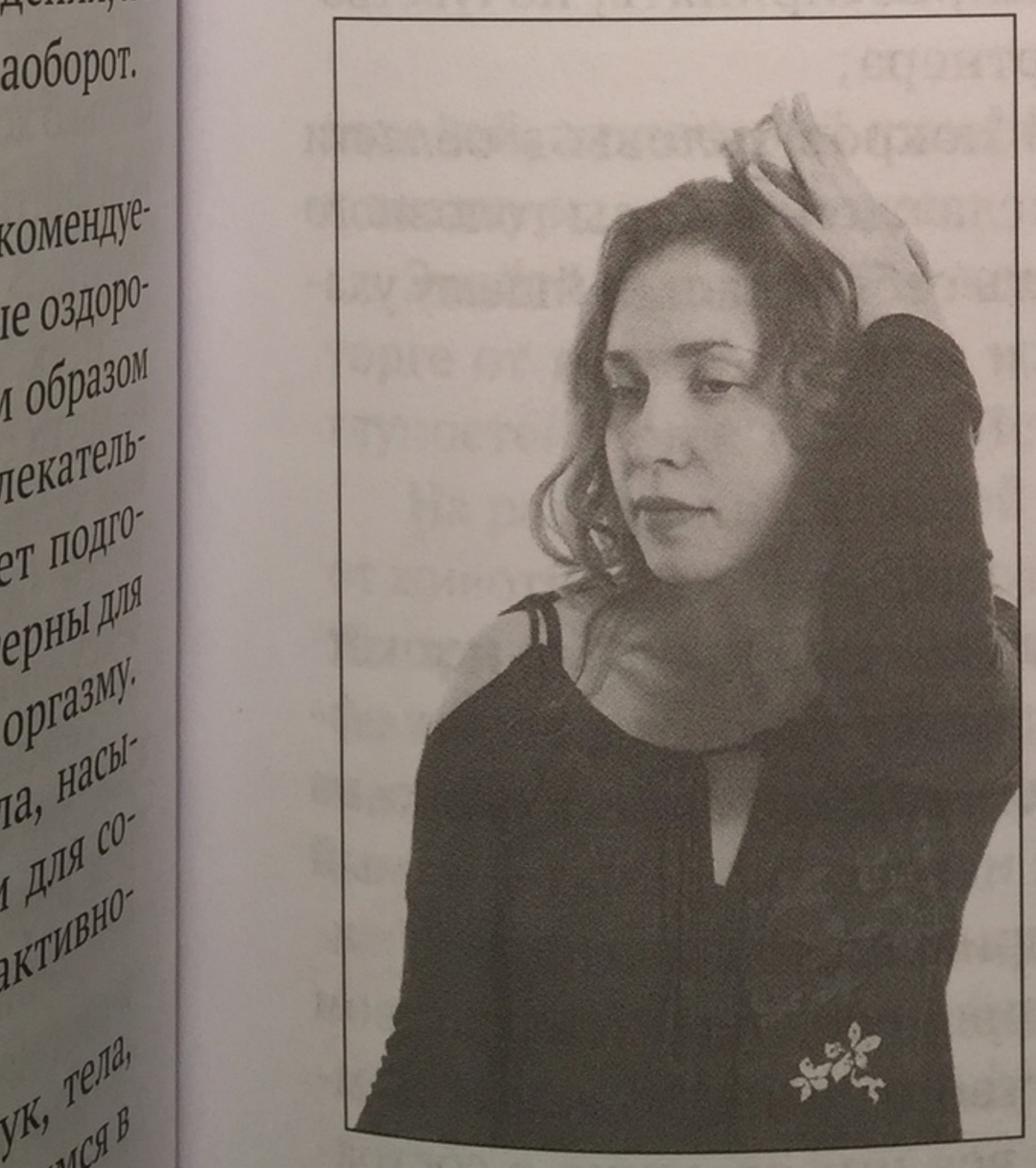


Рис. 46. Женщина прихорашивается перед зеркалом

Рис. 47. Поглаживание волос на голове

Формула успеха в данном случае выглядит так: движение рукой по женскому типу вверх в районе затылка, образное представление любимого, а, еще лучше, желанного, небольшой наклон головы влево.

- Активизировать, точнее, «*прогреть*» поглаживаниями руки свой волосяной покров. Волосы, «прогретые» *излучениями* пальцев и ладони, начнут испускать приятный аромат. Он напоминает формулу влечения и сексуального обожания, которую я называю «Парфюмер». Вместе с этим ароматом ваши прекрасные образы наполнят пространство и «унесутся» к адресату;
- растрепать волосы. Растрепанным, распущенным волосам мы присваиваем название косм — космических антенн связи с миром. Они нужны для того, чтобы хорошо почувствовать ответ на свой скрытый сексуальный образный сигнал, воспринять, почувствовать внутренний мир партнера;
- активизировать кожный покров головы в области центров эротического наслаждения коры головного мозга, то есть, подготовить себя к дальнейшему ухаживанию, к переговорам и к сексу.

1.2. Подъем локтя

С помощью этого, также одновременно простого и кокетливого движения, вы сможете провести одну из самых эффективных нейроэндокринных или гормональных «атак» на выбранный объект (рис. 48). Как известно, аромат — самый главный источник информации при близком контакте. В животном мире почти вся информация передается посредством запахов. Наибольшее их количество излучает паховая лимфосистема. В ней сосредоточена вся информация о состоянии живого организма. В нашей системе в связи с вопросами корректности рекомендуется воспринимать ароматы не

Рис. 48. Подъем локтя

паховой, а плечевой лимфосистемы, то есть, принюхиваться к запаху из-под мышек.

Знайте чудесный закон общения: «Если партнер в восторге от вашего запаха, то он может даже наделать милых глупостей под его воздействием».

На расстоянии прямой видимости у человека, в отличие от животных, больше работает визуальный сенсорный канал. Но при близком контакте мы становимся буквально «нюхачами». Правда, мало, кто за собой это замечает. Вся информация поступает к нам, как правило, на уровне подсознания.

Запах из-под мышек на уровне подсознания расскажет вашему партнеру все о вашей физиологии и состоянии психики.

А подъем локтя способствует его излучению как можно дальше. Восприняв его одобрительно (это делается бессозна-

тельно), вы активизируете выделение гормонов счастья и экстаза: эндорфинов, дофамина, гормонов удовольствия, гормонов-медиаторов для запуска большинства половых гормонов.

Лишь смешавшись с потом, запах половых гормонов приобретает свойства феромонов — летучих веществ, вызывающих активное возбуждение партнера по принципу электрической активности клеточного метаболизма. Например, в природе самцы некоторых бабочек летят на запах феромонов самок за несколько десятков километров, против ветра. Ничто их не может остановить: ни расстояние, ни преграды, ни хищники, ни злые или хитрые конкуренты. Подобный пример действия феромонов на насекомых необходим для более глубокого понимания обозначенного момента в жизни людей.

Активизация плечевой лимфосистемы приводит к активизации канально-меридиональной системы всего организма. Это тоже полезно для здоровья и говорит о хорошем метаболизме. Если каналы течения энергии не закрыты, все физиологические процессы в организме человека текут благоприятным образом.

1.3. Подъем локтя с акцентом на сексуальном и одновременно эмоциональном вздохе (дыхании) (рис. 49)

Обязательно выполняйте цикличное дыхание с акцентом на расширении грудной клетки при каждом эмоциональном вздохе в течение цикла. Затем расслабьтесь.

С помощью этого движения прихорашивания, вы сможете:

- активизировать дыхательную систему на новом уровне, задействовать глубокие отделы легких. Это резервы вашего организма;
- освоить или имитировать эротический вздох, эротическое дыхание, которые сами по себе могут решить

любые вопросы по привлечению сексуального внимания партнера;

- подключить аудиальные вибрации, прямо воздействующие на активность хромосом мужчины: призывные стоны, сексуальные звуки, всхлипывания, негромкие вскрики. Это отдельная тема моих исследований.

1.4. Подъем локтя с акцентом на разгрузке зажимов сердечной деятельности мышечным корсетом (рис. 50)

Таким образом происходит тренировка дофаминовой системы, необходимой для качественной работы сердца перед сексом, в сексе, перед и во время оргазма.

С помощью этого одновременно простого и кокетливого движения прихорашивания, вы сможете:

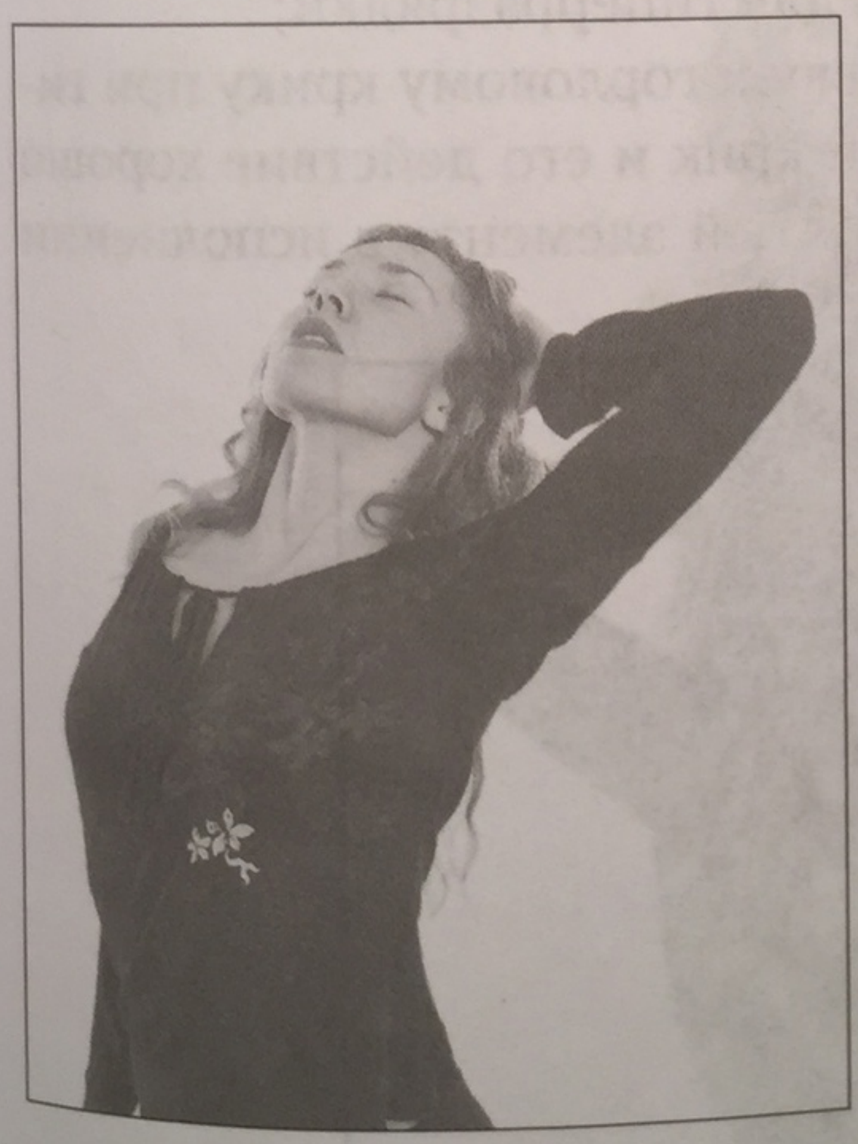


Рис. 49. Подъем локтя с акцентом на сексуальном и одновременно эмоциональном вздохе (дыхании)

Рис. 50. Подъем локтя с акцентом на разгрузке зажимов сердечной деятельности мышечным корсетом

- предварительно задать волнение, необходимое для «проверки» его качественной работы сердца и вообще, всей кровеносной системы перед сексом, в сексе, перед и во время оргазма;
- научиться чувствовать тепло своего сердца. Оно ощущается партнером и его сердце в ответ тоже «разогревается».

1.5. Подъем рук и подбородка, раскрытие гортани (рис. 51)

С помощью этого движения прихорашивания, казалось бы, мужского, вы сможете:

- подготовить свое тело к движениям набора и использования жизненной энергии для сильной разрядки и на следующем уровне для гиперразрядки;
- имитировать подготовку к горловому крику при гиперразрядке. Горловой крик и его действие хорошо показаны в фильме «Пятый элемент» в исполнении

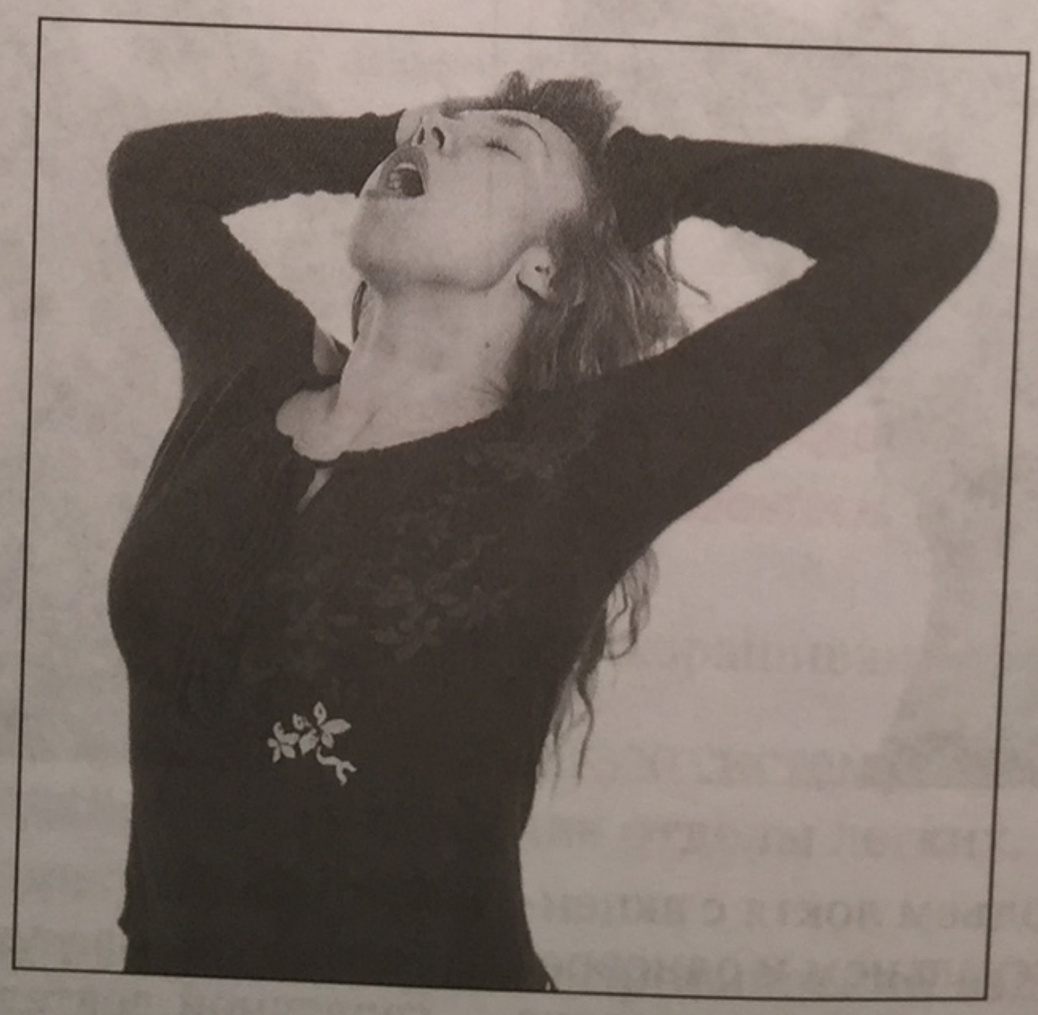


Рис. 51. Подъем рук и подбородка

актрисы Милы Йовович в тот момент, когда она использовала силу четырех стихий для реализации своего замысла. На этом уровне коммуникации женщины кардинально меняются.

1.6. Одноразовое поглаживание руками всего тела (рис. 52)

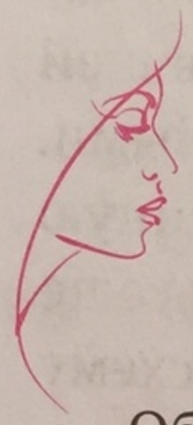
Такими движениями производится предварительный самомассаж. Это очень полезно для организма. В следующей фазе «Круга...» такие же движения должны стать цикличными.

Подобных движений, воздействующих на собственную физиологию и на физиологию партнера, регистрируется еще несколько. Мы обозначили главные. Все они составляют схему

Рис. 52. Одноразовое поглаживание руками всего тела

взаимодействия людей на генетическом уровне посредством активизации бессознательного, выраженного в движениях. Движения тела мужчины имеют строго поляризованную гуморальную направленность. Все это нужно для создания разности электрических потенциалов будущей разрядки.

Фаза прихорашивания при контакте с возможным партнером переходит в фазу обольщения.



2. ОБОЛЬЩЕНИЕ, СОБЛАЗН, ПРИВЛЕЧЕНИЕ

Обольщение (соблазн) — это движения тела, насыщенные мельчайшими мышечными изменениями лица, рук, тела для привлечения внимания сексуального партнера.

В данном случае фокус активного внимания человека направлен на возможный сексуальный объект. То есть, вовне. Помните, мы говорили о том, что большое количество вроде бы незаметных мышечных изменений срабатывает на уровне подсознания. Поэтому в данной фазе «Круга...» активно применяем фенотипические рекомендации для женщин. Если данные движения активизировать и сместить внимание в область сексуального энергетического центра, то есть, представить себя сексуально возбужденной или возбужденным, то воздействие на подсознание выбранного партнера будет очень сильным. Здесь-то и проявятся невероятные силы скрытых сексуальных сигналов. Разность потенциалов электрической активности, которую вы создадите подобными движениями, будет готова проявить себя в любой момент времени.

Вот почему влюбленных так влечет друг к другу: бессознательно они тянутся к разрядке напряжения.

Внешне возбуждение, конечно, может никак не проявиться – это зависит от воспитания человека. Но внутренние его переживания «зашкалят» все возможные представления и ограничения! К тому же, «на волне» процесс сексуального возбуждения идет значительно интенсивнее. А волну мы уже создали с помощью движений прихорашивания.

Именно так и срабатывает генетический код продолжения рода — поведение человека на время становится почти «невменяемым», неуправляемым, и, в определенном смысле, неконтролируемым. Это и есть электрически активное сексуальное поведение. Такой человек действительно не может отдавать себе отчета в том, почему ему нравится именно эта женщина или этот мужчина. Что-то привлекает, и это «что-то» иногда сильнее доводов рассудка и воспитания. Сильнее правил хорошего тона и приличного поведения.

Вот так может выражаться чудо скрытых сексуальных сигналов. Итак, влюбленные перешли в фазу привлечения друг друга. Их тела ведут себя очаровательно, электрическая активность на мембранах клеток возрастает. Наступила фаза энергетического взаимодействия, называемая дальним контактом, дистанционным коннектом.

Движения при этом очень многообразны. Основные жесты привлечения, помимо фенотипических, имеют еще нескольких дополнительных. Каждое из них несет строгую символическую нагрузку. То есть, каждое что-то обозначает в возможном сексуальном контакте.

2.1. Неосознанное поглаживание руками тела с акцентом на потирании, то есть, на цикличном поглаживании своего тела в районе бедер (рис. 53)

С помощью этих движений привлечения внимания партнера вы сможете:

- показать внимательному партнеру или просигнализировать его подсознанию, что ваше тело чувстви-

Рис. 53. Мужчина и женщина, увидев друг друга, потирают свои тела

тельно, сексуально, гибко, динамично. Что оно готово к любой его инициативе, поддержит ее и обыграет любую сексуальную ситуацию в области бедер. Это движение соблазна;

- снять в теле блоки и зажимы, мешающие реализации замысла природы.

Коммуникации влюбленных в этой фазе действительно напоминают волны прибоя, иногда амплитудные, иногда — нет. Движения хорошо узнаваемы. Увидев их, вы не ошибетесь: те, за кем вы наблюдаете, влюблены. Но между ними,

возможно, еще нет секса. Напоминаю: это фаза привлечения, обольщения. Она может затянуться на всю жизнь. Редко, но и такое может быть. Если мужчины или женщины ведут себя подобным образом по отношению друг к другу, значит, они еще не дошли до фазы секса. Либо секс настолько нужен им, что они ведут себя как молодые влюбленные, только что почувствовавшие сильное влечение друг к другу.

Как правило, мужчина в этой фазе «Круга...» как бы «прогибается» перед женщиной, давая ей настройку на ее будущий «прогиб» в тазовой области под ним. Они словно передают будущие сексуальные усилия своих тел друг другу. Это общий массаж, который они делают сами себе физически, а энергетически — на расстоянии — друг другу. Это признаки высшей динамики, показывающей усиление электрической активности подкорковых структур мозга.

Данные движения также относятся к показателям активизации:

- канально-меридиональной системы человека;
- массажных движений;
- авторского векторного массажа, учитывающего полоролевую принадлежность человека.

2.2. Цикличное потирание большого или других пальцев рук (рис. 54)

К данной группе также относятся следующие действия: крутить и гладить сигарету, любые другие предметы цилиндрической формы, демонстративно «сосать» фильтр сигареты при затяжке и так далее. Все эти движения напоминают имитацию элементов орального секса и имеют свой смысл при их правильном прочтении.

Например, если человек неосознанно потирает большой или другие пальцы рук, запястье, потирает какие-то пред-

Рис. 54. Цикличное потирание большого или других пальцев рук

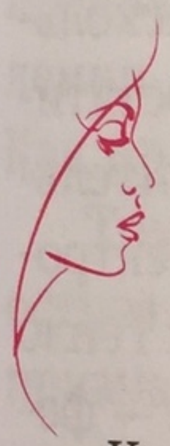
меты, циклично поглаживает свое тело или делает непроизвольные повторяющиеся движения телом, это означает, что в его организме уже начинают интенсивно протекать энергетические сексуальные процессы.

Как правило, большинство людей не отдает себе отчета в их проявлении, но специалист сразу увидит такие движения и сделает соответствующие выводы о предпочтениях в сексе. Вы также сможете частично выполнить самомассаж для снятия сенсорных и энергетических блокировок в руках. Человеку неосознанно хочется того, чтобы его объятия и ласки принесли максимальное чувственное наслаждение, не были бы зажатыми и заблокированными.

Если человек циклично поглаживает свое тело, это означает, что в его организме существуют соответствующие блокировки.

Если он потирает какие-то предметы, значит его организму не хватает тактильных ощущений. Как правило, сексуальных тактильных ощущений от тела партнера, от его одежды, от предметов, к которым он прикасался.

Но и это еще не все. Несколько слов о том, для чего этот механизм необходим природе, и в связи с чем я делаю подобные выводы. Все эти движения предназначены для благоприятного течения следующей фазы «Круга сексуальных коммуникаций» — коммуникации приятия, подстройки.



3. КОММУНИКАЦИИ ПРИЯТИЯ И ПОДСТРОЙКИ. ПРИКОСНОВЕНИЯ ДРУГ К ДРУГУ

Коммуникации симпатии, приятия, подстройки наблюдаются еще при физических прикосновениях и платонических ласках. Влюбленные держатся за руки, их движения полны нежности, они любят что-то делать вместе, танцевать, прикасаясь друг к другу (читай: делать массаж друг другу телами). Наступила фаза прикосновений, фаза тактильного восприятия партнера.

Самой главной отличительной чертой данной фазы «Круга сексуальных коммуникаций» является то, что она может продолжаться от 1 секунды до целой жизни. Если данная фаза продлится целую жизнь, не переходя в следующую — фазу секса, то влюбленные считаются друзьями. Данной фазе соответствуют все показания предыдущих фаз «Круга сексуальных коммуникаций».

К ней также относятся объятия, поцелуи, интимные прикосновения и поглаживания. Поцелуем влюбленные могут выразить друг другу нежность, которая переполняет их сердца. Рассмотрим еще несколько коммуникаций этой фазы «Круга...».

Петтинг — это форма сексуальной активности, предполагающая получение удовлетворения путем возбуждения эрогенных зон без непосредственного контакта самих гениталий.

Если внимательно понаблюдать за движениями влюбленных в этой фазе, то можно увидеть, что все они так или иначе связаны с трением тел, рук, губ, волос друг о друга. И это все выполняется помимо фенотипических жестов либо в дополнение к ним.

Трение, как мы знаем из законов физики, вызывает несколько явлений. Нас интересуют два из них: тепло и электростатический заряд. Электростатический заряд бывает положительным — «по стеклу», и отрицательным — «по сургучу». Электростатический заряд повышает электрическую активность. Тепло связано с выделением возбуждающих летучих веществ — феромонов, выделяющихся из паховой и плечевой лимфосистем.

Почему я обозначил данную фазу «Круга...» как отдельную? Именно из-за трения. Все коммуникации трения или фрикций возбуждают нервные окончания. Это их особая роль в «Круге...» — явно выраженные сексуальные движения трения тела, насыщенные мельчайшими мышечными изменениями лица, рук и ног.

Воздействие на подсознание таких движений будет очень и очень сильным: они «пробуждают» в нервной системе, а, значит, и в теле партнера процессы, связанные с благоприятным течением в его теле нервных импульсов и сексуальной энергии. Последний момент. Для трения, как известно, нужна «смазка». Выделение из половых органов женщины обильных секреций, а из члена мужчины — нескольких капель прозрачной жидкости говорят о том, что сексуальная энергия в телах влюбленных партнеров «течет» правильно, и они готовы к сексуальному контакту.

Выделению из половых органов женщины обильных секреций предшествуют многократные интенсивные сжатия —

расслабления «мышц любви», вагины, матки. В литературе они называются контракциями.

В индийской традиции, самой интересной из традиций изучения сексуальных контактов, им присвоено название «пульсации йони». От «пульсаций йони» до «жужжащей кундалини» — очень высокого, но еще не высшего сексуального могущества женщины — путь совсем небольшой. Тренинг «пульсаций йони» и «жужжащей кундалини» осуществляется на моих занятиях. Это отдельная тема исследований.

Выделению из половых органов мужчины секреций также предшествуют многократные интенсивные сжатия —расслабления «мышц любви»: малого таза, промежности и пениса. Как правило, они выполняются в обход сознания.

Трущиеся движения напрямую связаны с повышением остроты сексуального наслаждения. Здесь-то и проявляются признаки следующей фазы «Круга...» — сексуальные движения.

4. СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. СЕКС. ФАЗА ПЛАТО

Обозначив и определив функциональные возможности движений в данной фазе «Круга сексуальных коммуникаций», я создал систему или язык полоролевого поведения и упрощенную его часть — систему жестов для поляризации электрической активности.

Итак, все движения влюбленных до этого момента могут не содержать в себе явно выраженного сексуального подтекста, который заключается в движениях данной фазы «Круга...». Что же это такое — сексуальный подтекст движений?

Речь идет о движениях, которые можно заранее обнаружить при общении возможных сексуальных партнеров на уровне скрытых сигналов. В данной фазе они проявлены отчетливо, и я научился их видеть в других фазах «Круга сексуальных коммуникаций».

Признаки системы полоролевой моторики:

- Генетический уровень. Диморфизм с элементами динамического диморфизма и минимум 4-кратного усложнения женских коммуникаций по отношению к мужским. Генетически тела мужчин и женщин имеют различия в формах, в том числе для сексуальных взаимодействий, и это накладывает «отпечаток» на их характерную динамику.
- Фенотипические коммуникации. Они являются признаком пола и проявления генетических программ организма человека.
- Гонадная или гонадостатная система телодвижений, включающая нейроэндокринную цепочку влияний на гомеостаз. Это очень высокий статус рассматриваемой моторики, и об этом мы поговорим чуть ниже.
- Мануальная система сексуальной женской жестикуляции, характерная для древней индийской культуры «Хасты и мудры» и выраженная в известных восточных танцах.
- Тонические и циклические движения, построенные по предпочтительным генетическим признакам пола.

В комплексе все эти признаки позволяют идентифицировать сексуальный подтекст движений. Основные жесты фазы секса и плато, помимо фенотипических, состоят из нескольких отдельных движений. Каждое из них несет строгую символическую нагрузку. То есть, каждое из них что-то обозначает.

1. Движения женщины, обеспечивающие наиболее благоприятное проникновение пениса во влагалище (рис. 55).

Сексологи мало обращают внимания на этот момент, хотя он является ключевым в осознанном и благоприятном поведении тела женщины в сексе, особенно если она молода и неопытна.

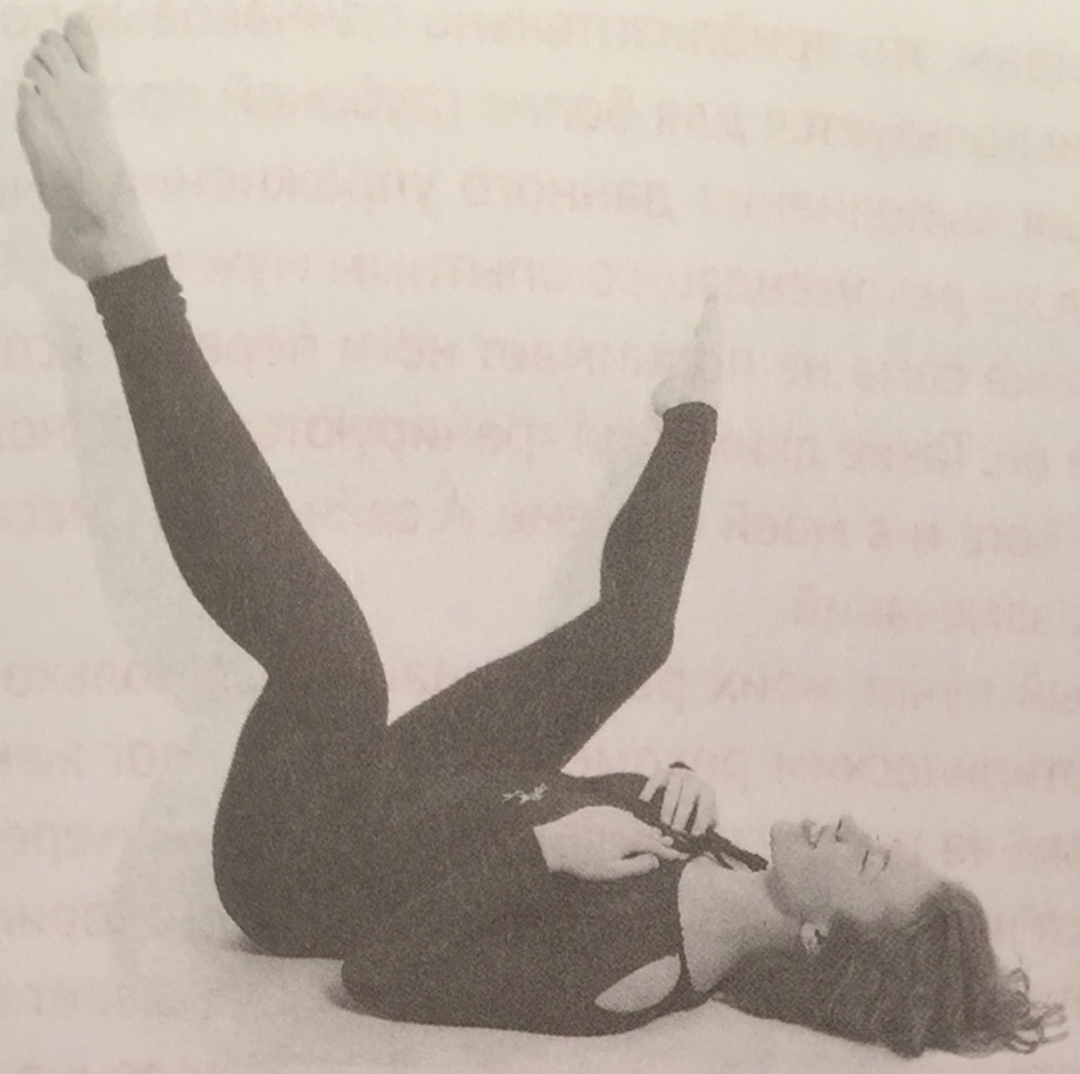


Рис. 55. Геометрия наиболее благоприятного проникновения пениса во влагалище

Ноги должны быть раздвинуты и подняты таким образом, чтобы влагалище было расположено максимально удобным образом для проникновения пениса. Иначе могут последовать неприятные ощущения в наружных половых органах и даже травмы.

На наших занятиях мы рекомендуем выполнять простейшие упражнения, имитирующие данное положение тела. В индийской хатха-йоге также есть упражнение, сходное по замыслу — «поза плуга» (рис. 56).

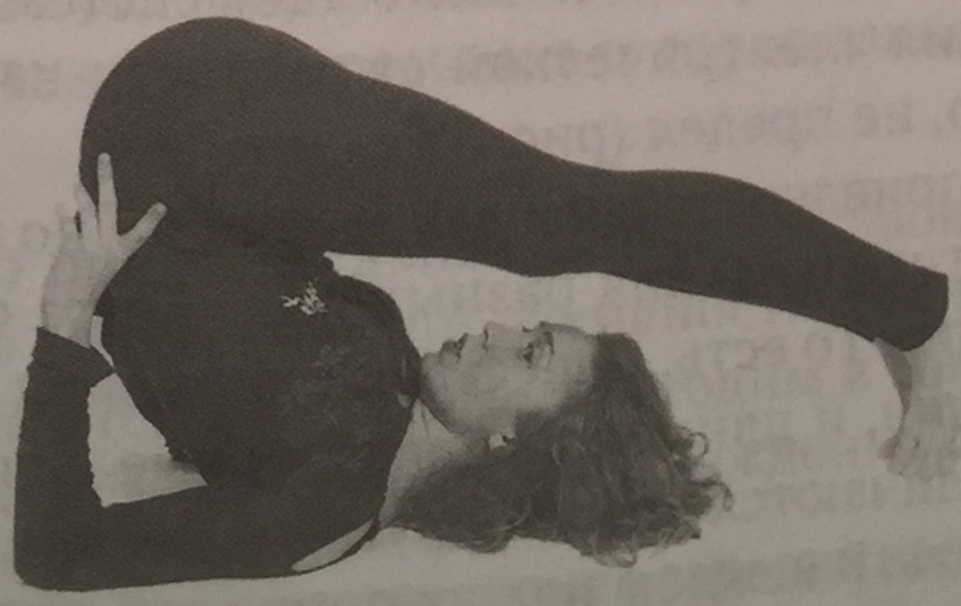


Рис. 56. Упражнение «поза плуга»

Как видим, это приблизительно одинаковые позы. Поза хатха-йоги используется для более глубокой проработки необходимых для выполнения данного упражнения мышц. Позволю себе сделать рекомендацию опытным мужчинам. Если неопытная девушка сама не поднимает ноги перед сексом, аккуратно помогите ей. Такие движения тренируются в парной хатха-йоге, в Тантра-йоге и в моей системе. А сейчас еще несколько практических замечаний.

Данный пункт моих рекомендаций несколько противоречит фенотипическим рекомендациям для ног женщины, обозначенным на рис.1, где колени, по крайней мере одно, рекомендуется чуть развернуть внутрь. Как мы говорили, женщина таким движением как бы неосознанно закрывает вход во влагалище, что создает необходимость преодоления ее мнимого сопротивления со стороны мужчины. Такое ее поведение возбуждает его. На этот момент и делается наша ставка для положения ног женщины в фазе привлечения внимания мужчины.

Напоминаю. Непосредственно в сексе, особенно, в миссионерской позиции ноги женщины раздвинуты и подняты. Как говорится, внимание избранного природой представителя сильного пола уже привлечено, дело осталось за малым. Или за милым. Малый, кстати, может оказаться и крупным молодым человеком. Объясним возникшее выше разночтение.

Я уже обозначил, что для женщин характерно как минимум четырехкратное усложнение общей системы движений для увеличения электрической активности ее организма. И это, видимо, не предел (рис. 57).

Обе позы привлекательны для мужчины, но по-разному. Они предпочтительны для разных фаз «Круга сексуальных коммуникаций». То есть, существуют движения для привлечения внимания, и движения, характерные для секса и оргазма. Они отличаются друг от друга, но несут в себе общую направленность. В каждом из них природой заложена определенная и четко выраженная эволюционная значимость.

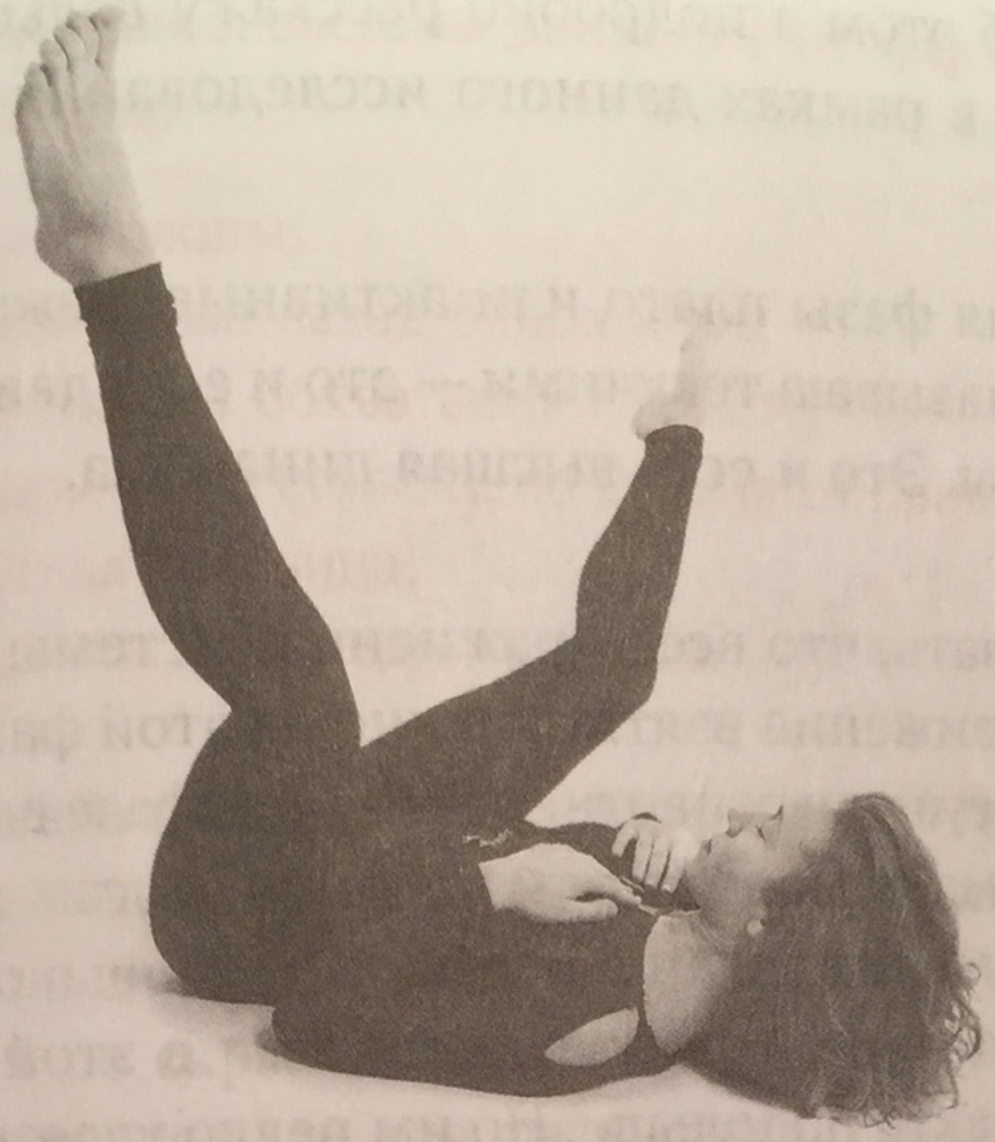


Рис. 57. Фенотипические жесты привлечения и классическая миссионерская позиция женщины в сексе

2. Движения мужчины, обеспечивающие максимально глубокое проникновение пениса во влагалище. Его ноги чуть напряжены, немного раздвинуты и выпрямлены.

3. Обе системы движений должны быть быстрыми. Это необходимо, чтобы удовлетворить требования по трению рецепторов и по увеличению электростатического заряда. А также чтобы разогреть ткани тела, что со временем приведет к активизации феромонов и гормональной формулы здоровья.

4. Все это признаки движений, повышающих разность потенциалов электрической активности тел влюбленных. То есть, мы все ближе и ближе подходим к самому главному моменту секса — получению наслаждения от разрядки.

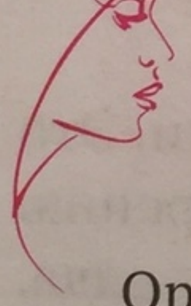
5. Движения, предшествующие разрядке напряжения или оргазму. У них есть свои характерные эволюционные осо-

бенности. И об этом я подробно расскажу дальше. Именно эти движения в рамках данного исследования интересны больше всего.

6. Движения фазы плато или активные, нежные, ласковые, я их еще называю текучими — это и есть движения, похожие на волны. Это и есть высшая динамика.

Можно сказать, что все упражнения системы Целостного волнового движения взяты именно из этой фазы нежных отношений сексуальных партнеров. В этой фазе влюбленные милуются, внимают ароматам и нежным вкусам друг друга, позволяют самые откровенные ласки.

Женщины обычно хотят задержаться в этой фазе сексуального контакта подольше. Но им редко удается это сделать. Страсть мужчин «вырывает» их оттуда и «несет» к импульсному напряжению тела и к последующей разрядке напряжения — к оргазму.



5. ОРГАЗМ

Оргазм завершает фазу импульсных напряжений, «пиковых» явлений, фазу цикличных и резких напряжений и расслаблений мышц и тканей тел партнеров. Он может протекать по двум основным путям, с двумя характерными системами движений женщины.

5.1. Блаженный или чувственный оргазм

Для этого вида оргазма характерно то, что женщина как бы прислушивается к тому, что происходит с организмом любимого и с ее собственным.

С точки зрения системы движений ее телу характерны следующие жесты:

- наклон головы;
- отставленные назад бедра и таз;
- локти хоть и обхватывают торс мужчины, то есть, как бы раздвинуты в сторону, но стремятся прижаться к телу;
- округлая поясница;
- раздвинутые и поднятые ноги.

Именно это положение тела характерно для чувственного или блаженного оргазма. Оно же предоставляет информацию для большинства моих рекомендаций по полоролевой моторике и по скрытым сексуальным сигналам. Эти рекомендации годятся как для фазы секса, так и для всех предшествующих фаз поведения.

Все предлагаемые жесты, особенно, соответствующие фазе оргазма, можно применять для привлечения внимания партнера только тогда, когда женщина уже его выбрала. А самое главное: он знает об этом и не возражает.

Накопленный с помощью данных жестов потенциал электрической активности может быть разряжен с помощью оргазма. В противном случае предлагаемые жесты необходимо применять выборочно или минимально. Несмотря на кажущуюся многим людям, особенно, женщинам, странность моих рекомендаций, они работают. То есть, даже не желая того, вы с их помощью можете так активизировать себя, что без разрядки ваша жизнь может стать невыносимой. Поэтому заранее побеспокойтесь о сексуальном партнере и о соответствующих удобствах.

«А если сексуального партнера нет, — обычно спрашивают меня в этом месте тренинга. — Что, не делать данные

движения?» Есть один великолепный вариант решения возникшей проблемы, о нем я расскажу чуть дальше.

Рассмотрим описанные выше жесты по отдельности. Что они дают женщине? Накопление потенциала электрической активности по варианту «женской полярности» сигнала. Напоминаю: иногда скрытого сексуального сигнала.

Итак, по очереди. Наклон головы и локти, стремящиеся прижаться к телу — это уже классические фенотипические женские жесты. Отставленные назад бедра и округлая поясница (рис. 58) — тоже фенотипы или признаки женского поведения в конкретике половой нейроэндокринной жестикуляции. Они также рекомендуются при знакомстве и при общении с вы-

Рис. 58. Отставленные назад бедра и округлая поясница женщины

бранным мужчиной. Желательно, как я уже говорил, с влюбленным мужчиной, с которым или возможен, или предпочтителен чувственный секс. С последующей разрядкой, конечно.

Раздвинутые и поднятые ноги предваряют следующий уровень электрической активности тела женщины и соответствующих ему великолепных оргазмов. Несколько таких оргазмов позволяют женщине набрать «силу» для оргазма следующего уровня. С моей точки зрения, позволяют женщине «зарядить большую батарейку, чуть разряжая маленькие».

О чем идет речь? Обычные, как мы их называем, от 5-ти до 15-ти микровольтовые оргазмы предшествуют следующему уровню сексуального наслаждения. Они предваряют так называемые в восточных практиках «долинные оргазмы». Или пролонгированные оргазмы. Это длительные переживания сексуального наслаждения с обязательными длительными и интенсивными контракциями мышц половых органов.

«Долинные оргазмы» или пролонгированные оргазмы предшествуют, в свою очередь, еще более высокому уровню сексуального наслаждения. Так называемому лечебному божественному оргазму. Его еще называют гипероргазмом или гиперразрядкой.

Слово «гипер» обозначает «за пределами чего-то». В данном случае — за пределами оргазма. С моей точки зрения термин обозначает сверхчувственный оргазм. То есть, таткой, отдельные характеристики которого не воспринимаются чувствами человека, но служат чему-то более высокому.

Итак, электрическая активность гуморальных систем влюбленных находится на пике. Женщина уже расслабилась, но стремится получить что-то еще. Мужчина, как истинный любовник, терпит, ждет, когда можно хоть разок кончить с эякуляцией.

Многочисленные энергетические оргазмы мужчин в этой фазе «Круга...» — отдельная тема наших исследований и рекомендаций. Мужчины, прошедшие тренинг в нашей системе, очень ценятся женщинами. Они являются «милым наркотиком».

Впереди у влюбленных — гипероргазм. Может быть, всю свою неосознаваемую часть жизни они стремились именно к этому моменту.

5.2. Божественный оргазм, гипероргазм или гиперразрядка

В отличие от сексологии, гипероргазму в моей авторской методике присваиваются благоприятные влияния на организм. Правда, для реализации этого феномена необходимо соблюдение последовательности всех фаз «Круга сексуальных коммуникаций». Почему мы настаиваем на данных рекомендациях?

Дело в том, что в традиционной сексологии гипероргазм считается не совсем благоприятным для организма феноменом. Его основными признаками считаются «замыкание» или «короткое замыкание» нейроимпульсов в нервных цепях организма человека. Отсюда и следуют, считают сексологи, «рваные», нервные движения, похожие и на эпилептический припадок.

Вот почему гипероргазмические движения и крики шокируют большинство людей. Кроме, конечно, тех, кто участвует в описываемой фазе секса с благоприятным насыщением нейрогуморальной системы.

С моей точки зрения это действительно одна из самых интересных и интенсивных фаз «Круга...». Освоив ее, женщины начинают понимать, к чему они стремились в сексе всю жизнь. По крайней мере, на занятиях ни разу не регистрировались отказы от намерения освоить гиперразрядку и использовать ее в сексе.

В общем, это свойство, по моему, — бонус, подарок природы. Он связан с финансовым успехом пары. Большинство исследователей считают, что божественный оргазм дается женщине только от природы, от рождения. Ничего подобного! Этому можно научиться! Стоит выполнить все мои рекомендации правильно, и организм настроиться сам.

По крайней мере, в моей системе регистрируется 100%-й успех при соответствующей постановке задачи. И, повторяю, отказов от использования в сексе этого поистине женского счастья ни разу не было.

Прежде всего, обратим внимание на то, как гипероргазм выглядит с точки зрения позы, отдельных движений тела и жестов (рис. 59).

Божественный оргазм — это довольно редкая для большинства сексуальных партнеров фаза секса. Поэтому данный рисунок не всегда воспринимается адекватно. Если опыта такого оргазма, опыта наблюдения или опыта приятия подобного у человека нет, его реакция на рисунок может быть разнообразной. Одна из реакций — это что-то пугающее, шокирующее, точно ненормальное. Да, это отклонение от нормы, но отклонение полезное. Если все до этого момента выполнено правильно, конечно.

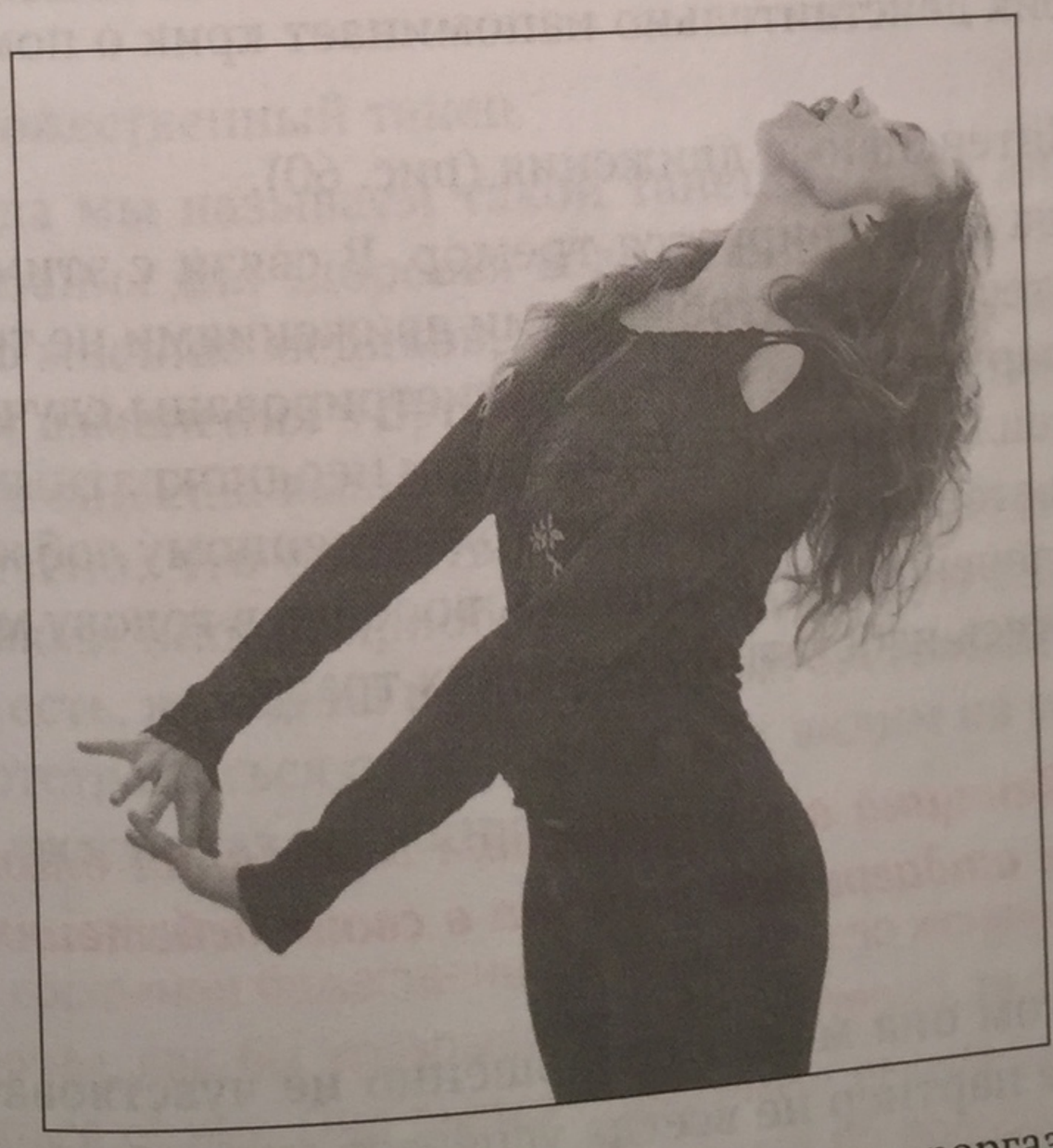


Рис. 59. Божественный оргазм или гипероргазм

Но некоторые женщины все равно предпочитают видеть в описываемой позе недостатки и разночтения с предлагаемым выше материалом. Поэтому сразу расставим точки над «i»: такой вид оргазма существует и он предпочтителен для активных женщин и мужчин. Из двух женщин, испытывающей и не испытывающей гипероргазм в сексе, мужчина выберет ту, которая… . Сами продолжите фразу.

Основными признаками божественного оргазма являются:

- Интенсивный крик.

Заранее позаботьтесь о том, чтобы крик не беспокоил окружающих: соседей, родных, близких, детей и так далее. Статистический опрос показал, что многие дети негативно относятся к подобным проявлениям сексуальности, как родителей, так и вообще людей. Вспомните себя в возрасте, когда сексуальные отношения еще не понятны. Это может стать для детей психологической травмой. Их можно понять. Такой крик действительно напоминает крик о помощи.

- Интенсивные движения (рис. 60).

Иногда регистрируется тремор. В связи с этим заранее позаботьтесь о том, чтобы этими движениями не травмировать ни партнера, ни себя. Зарегистрированы случаи, когда такими движениями, особенно, при неоднократных переходах от чувственного оргазма к божественному лоб женщины ударял в переносицу, в челюсть, вообще, в голову мужчины. Постарайтесь избегать физических травм.

Женщина в описываемом состоянии блаженства не отдает себе отчета в своих действиях.

При этом она может совершенно не чувствовать боли. Обычно ее партнер не всегда успевает синхронно с ней достигать соответствующей электрической активности, еще

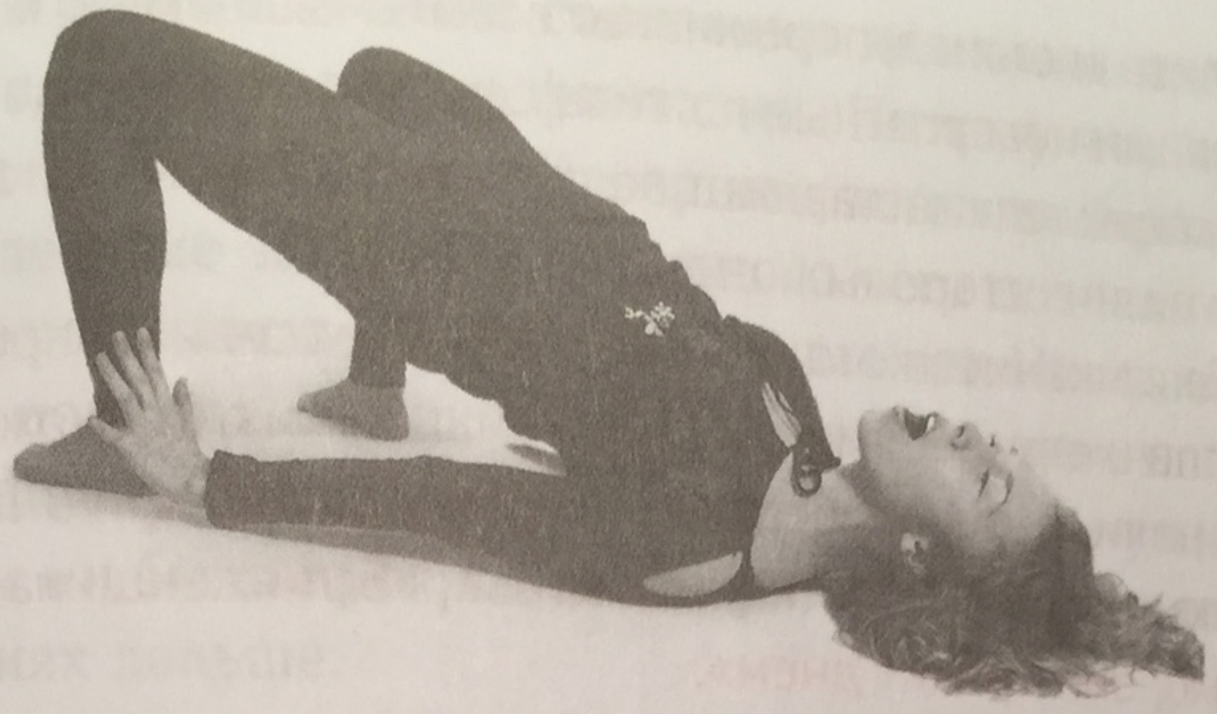


Рис. 60. Интенсивные движения

точнее — гормональной секреции анаболиков и иногда воспринимает такой удар болезненно.

Кстати говоря, часть описываемых состояний и движений я взял на вооружение при создании авторской боевой системы под названием «Вибрационный бой» или «Тета-бой». Но это отдельная тема.

Божественный танец.

Иногда мы называем такой танец высшей динамикой. Его показания для здоровья великолепны. Если сексу и оргазму, по мнению медиков, характерны благоприятные для здоровья изменения в организме, то для божественного оргазма все они еще выше.

Замечено, что божественный оргазм с интенсивными движениями иногда приобретает элементную базу автономии. То есть, женщина в описываемом состоянии старается как бы отстраниться от мужчины. Как видим на рисунке 60, ее ноги сжаты, таз выдвинут вперед.

> В состоянии божественного оргазма тело женщины, редко — мужчины, как бы «разрывает путы» материи, пытается освободиться от них. Оно бьется страстными импульсами, испытывает тремор или вибрации, изменяется по волновым законам

прилива и отлива, переживает всеми мышцами и мышечными группами невероятные по силе сексуальные ощущения. Волны движений тела заставляют волосы женщины, ее голову и бедра метаться из стороны в сторону.

Ее дыхание в этом состоянии интенсивное, прерывистое, обеспечивающее гипервентиляцию легких. Возможен, как мы говорили, нечеловеческий по напряжению крик. Такой крик, после которого понятна поговорка: «Если женщина не кричит ночью, она кричит днем».

Зрачки гипероргазмирующей женщины пульсируют, глазодвигательный рефлекс идеомоторен: глаза как бы «закатываются», демонстрируя сильнейшие сексуальные переживания.

Ее тело может быть подвержено даже конвульсиям, то есть, сверхинтенсивным вибрациям. Такие движения иногда напоминают эпилептический припадок, но, в отличие от него, несут и телу, и сознанию невыразимые словами наслаждение, блаженство.

Больше всего в описываемом состоянии, которое с удовольствием переживали большинство обученных системе женщин, меня интересуют сейчас, конечно, элементы автономии. Именно они переводят систему коммуникаций из одной фазы «Круга...» в другую.

Предупреждение! Некоторые мужчины обижаются, когда женщины в этом состоянии отталкивают их. Они начинают их ревновать. Мол, все это предназначено не им, а сопернику. Не волнуйтесь! В этот момент женщина действительно может «витать» в так называемых «божественных мирах». К физической реальности они имеют мало отношения. Так что ваша ревность не имеет точек приложения в реальности материального мира. А к бесплотным духам ревновать нет смысла.

Когда электрические «молнии» в теле любимой поутихнут, она, счастливая и расслабленная, обрушит на вас всю накопленную нежность. Вам достанутся ее прекрасные ароматы, ее гормоны здоровья и силы, ее ласки, благодарность

и полное приятие. В этом состоянии женщина пойдет на любые ваши сексуальные фантазии. Потому что там, где она «была», действуют многомерные, многополярные, а не обычные земные законы, и она много чего познала и запомнила. Но рассказать об этом она не сможет. Нет таких слов. Но может попытаться показать. Если вы не будете напрягать и выспрашивать. Нежно спровоцируйте ее, и вы узнаете...

Как бы ни была прекрасна эта фаза, пойдем в наших исследованиях дальше.

Давайте вернемся к понятиям «отталкивание», «автономность», «отторжение». То есть, рассмотрим то, что следует за этой фазой сексуальных взаимоотношений.

6. ОТТОРЖЕНИЕ

Отторжение — это зафиксированные мной коммуникации, проявляющиеся в фазе божественного оргазма. Напомню, что им характерно. В состоянии божественного оргазма тело женщины как бы бьется страстными импульсами, «разрывает путы» материи, пытается освободиться от них и перейти в многомерность, в многополярность, по словам исследователя Ленского[1]. Мы называем это состояние ее моторики приятными движениями отторжения.

Потому что бывают еще и неприятные. Они приблизительно похожи по траектории, но отличаются по характеру состояния сознания. Внимание женщины при этом действительно может быть направлено не на партнера. Не спешите

---

[1] *Ленский Василий Васильевич* — основатель системы «Талгар» — школы развития резервных возможностей человека на базе синтеза психотехник Востока и технологий Запада. Путешественник, писатель, композитор, ученый.

расстраиваться, скоро вам достанутся все природные бонусы ее блаженного состояния и божественной моторики.

Сейчас мы обращаем внимание на следующий уровень сексуальных коммуникаций: действительно, в реальности существуют и неприятные движения отторжения.

Если партнер или не смотрит вам в глаза, или смотрит в сторону, но уже не при гиперразрядке, а в обычной жизни, то это повод для беспокойства.

Особенно, это касается женщин.

По крайней мере, вам необходимо обратиться к публикуемой в этой книге теоретической информации о последовательности сексуальных коммуникаций. Знайте: это тоже сексуальная коммуникация, но предназначена она уже не вам. Где-то, «на стороне», кто-то привлек ее или его внимание.

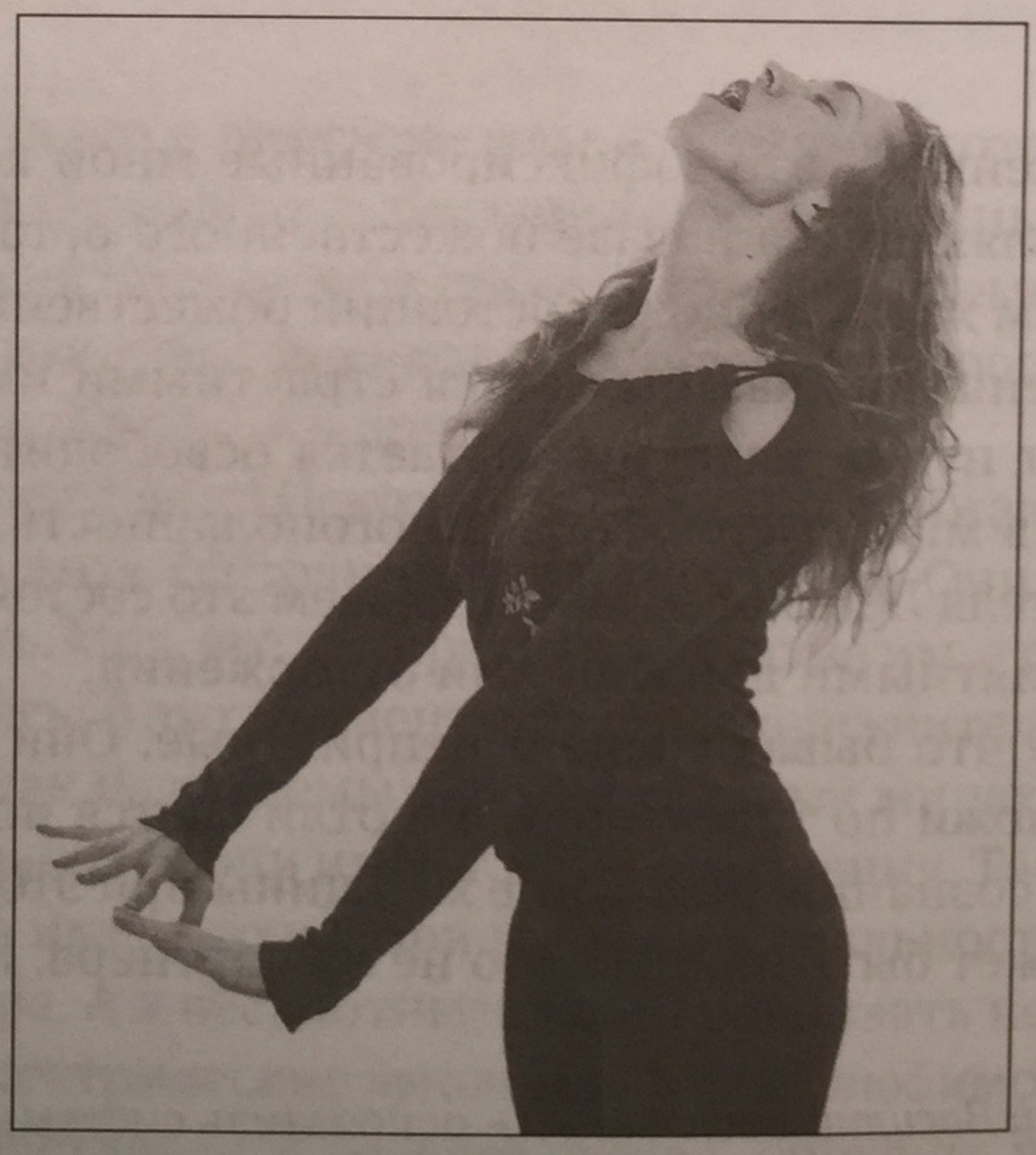


Рис. 61. При гиперразрядке глаза женщины закрыты, а руки что-то отталкивают

Остановим свое внимание только на реакциях женщин. Видимо, этот «кто-то на стороне» сделал женщине приятное: сказал комплимент, подарил цветы, посетил с ней кино, музей, ресторан, «пригрел» ее. Рефлекторно она смотрит в его сторону, а не на вас.

Чтобы вернуть внимание и расположение женщины, попробуйте сделать то же самое, что сделал ваш возможный конкурент. «Круг сексуальных коммуникаций» подскажет, что можно предпринять на этой стадии ваших отношений.

В системе коммуникаций отторжения могут быть и агрессивные движения женщины, реже — мужчины. Агрессия проявляется в отношении окружающего пространства, частью которого являетесь вы. Это особый момент исследований. О чем идет речь? Как я говорил, в состоянии божественного оргазма тело женщины пытается как бы «разорвать путы» материи. Оно бьется, об этом говорят напряженное лицо женщины, ее тело. Оно хочет вырваться из «пут материи». Но «якоря», удерживающие человека в материальном мире, многообразны и сильны. Из них не «вырваться» вот так вот, «с лету».

Поэтому, по нашей гипотезе, у человека может возникнуть агрессия, особенно, после длительных нахождений в состоянии «полета». Ее мягкая форма — отторжение. Как у человека, находящегося в состоянии, приближенном к божественному, но не сумевшего «вырваться» из «пут материи». В этом состоянии женщина может резко оттолкнуть мужчину, ударить его, крикнуть на него.

Реакция на данные движения не должна быть негативной: знайте, отталкивают не вас, а сам «принцип материи». Вы — лишь его «частный представитель». А вот если проявились целевые движения агрессии в отношении вас, длительное агрессивное состояние сознания по отношению к вам, то это уже другое дело.

Агрессивное поведение по отношению к бывшему возлюбленному говорит о том, что секреция «Формулы здоровья и любви» в его присутствии в организме женщины не происходит (см. рис. 62).

Орган Якобсона в носу не получил подтверждения любовного счастья. Видимо, печень уже разрушила прежнюю, сводящую с ума, любовную композицию гормонов, а почки вывели ее остатки из организма. Вас могут гнать прочь. Обидно, если вы не готовы к этому. А это может быть в том случае, если вы пропустили признаки предыдущей фазы «Круга сексуальных коммуникаций». То есть, не обратили на них должного внимания. Мол, все само собой образуется. Не образуется ... Нужно кое-что знать и выполнить правильно.

Это один из прикладных моментов использования «Круга сексуальных коммуникаций». Зная о фазе отторжения и обнаружив ее в коммуникациях по отношению к вам, нужно предполагать, что скоро ваши, как вы считали «любовные игры», могут перейти в фазу целевого и агрессивного отторжения.

Что делать тем, кто хочет сохранить любовные отношения? Даже невзирая на коммуникации агрессивного отторжения. Можно ли что-то сделать, как вы думаете? Есть несколько вариантов решения проблемы. Один из них — чисто психологический. Во-первых, можно напомнить партнеру о детях, если они есть, о родителях, которые не одобрят раз-

Рис. 62. Агрессивное поведение женщины

рыва, о доме, о совместных планах, вообще о жизни. Мол, и так все хорошо, чего тебе еще надо?

Во-вторых, нужно понять, что «рекомендует» природа в данном случае. Зачем «выдумывать велосипед», если он уже существует? Рассмотрим «природный» вариант решения этого вопроса.

Специалистам известно, что, если один из партнеров не хочет расставаться с другим, который настаивает на разрыве, то его поведение может быть очень агрессивным. Агрессия в ответ на агрессию. Он бессознательно как бы хочет преодолеть возникшее из ниоткуда, по его мнению, сопротивление и отторжение, иногда идя даже на деструктивное и криминальное поведение.

Когда вы познакомитесь с моим вариантом решения проблемы, вам многое станет ясным. Кстати говоря, один природный пример подобного решения, подтвердит сделанный нами вывод.

Из статистических данных известно, что дольше всего сохраняют свои отношения пары, которые часто и эмоционально ссорятся, но потом мирятся.

Когда я стал разбираться в истоках этого феномена, то пришел к оригинальному выводу. Эмоциональные ссоры как бы «выдергивают» партнеров из «жизненной рутины», в которую они попали. К тому же, ссоры готовят организм к последующему «примирению». «Примириться» лучше всего с помощью секса, который после ссоры будет уже другим, на следующем уровне. Иногда пары в этом варианте секса действительно достигают фазы гипероргазма. Так чем ссориться, может быть, лучше прийти на наши занятия и освоить гипероргазм заранее?

Может быть, именно это и нужно природе — следующий уровень поведения с точки зрения электрической активности гуморальной системы? И она «решает» его с помощью

ссор и секса? Невидимый «дирижер» учит нас в жизни развиваться, не стоять на месте, идти дальше.

Надо попробовать, решил я, и провел несколько тренингов на данную тему. Результат превзошел все мои ожидания. Используя полученный опыт даже в собственных семейных отношениях, мы, эксперты и инструкторы системы, научились корректировать их в благоприятную сторону. Зная секрет, можно легко управлять ситуацией, даже не объясняя партнерам применяемую технологию.

Почему я так долго задерживаюсь на исследовании данной фазы «Круга...»? Потому что она непосредственно связана с тем, о чем я говорил, как о превосходстве предлагаемой методики перед другими. То есть, с самым счастливым моментом в жизни человека, которому хочется влюбиться: ведь следующая после агрессии фаза обязательно связана с прихорашиванием. Прихорашивание предшествует влюбленности. А влюбиться, как оказалось, хочется всем, даже самым злым людям, даже тем, кто никогда не любил и не верит в любовь. Этот момент и является ключевым в предлагаемой методике. Влюбиться хочется всем. Значит, бессознательно все могут прихорашиваться. Если это делать незаметно, то получатся скрытые сексуальные сигналы.

Итак, для того, чтобы не проявились признаки фазы агрессивного поведения и отторжения, нужно предпринимать необходимые шаги уже в фазе движений начального отторжения, которые могут проявиться без оргазма, то есть, в обычной жизни.

Как это сделать практически? Стоит вам обнаружить, что партнер мало обращает на вас внимания, отворачивает голову при разговоре, не смотрит в глаза, сразу предпринимайте ответные шаги. Для начала, попробуйте повторить его поведение. Конечно, если вы не заинтересованы в разрыве отношений, то это сделать трудно. Попробуйте. Подержите паузу мастера.

Следующий момент. Я уже говорил выше, что со временем, когда вы научитесь с ходу узнавать коммуникации

прихорашивания, а главное, их результаты, то сможете по малейшим деталям в облике или в поведении человека видеть, в какой фазе находятся его отношения с вами. Вы будете видеть, насколько партнер в вас влюблен. Тот, кто уже не любит или начинает засматриваться на других, не меняется ни в поведении, ни в облике. Посмотрите, что он делает в вашем присутствии. Вы не обнаружите в нем ни одной из коммуникаций прихорашивания.

Это два основных, очень нехороших для вас, признака: не смотрит на вас и не меняется в вашем присутствии. Что делать?

Теоретически, необходимо заставить партнера как-то измениться. Заставить его двигаться по всем пунктам фазы прихорашивания. Как? Надо «встряхнуть» его. Придумать что-то необычное, например, розыгрыш. Сами не умеете, обратитесь к профессионалам. Можно устроить маленький скандал. Что и делают большинство женщин, закатывая истерики.

Надо искусственно спровоцировать агрессию в его адрес. Это, конечно, вызовет частичную агрессию с его стороны. Но уже плевать на условности. Для вас важно, чтобы он хоть как-то отреагировал на ситуацию с вашим участием. А главное: хоть как-то помахал руками, потом, после вашей истерики, поправил волосы на голове и потер свое тело руками. Это классический вариант. Не волнуйтесь. В обычной ситуации все будет обстоять нормально. Вы ее не усугубите — все уже произошло, если вы зафиксировали «нос на сторону» и «плохую физическую форму». Пусть выполнит движения прихорашивания. От них до влюбленности — один шаг. Влюбленные всегда выглядят хорошо. Попробуйте соответствовать. Объясню.

Розыгрышем, истерикой или маленьким скандалом с битьем посуды, вы искусственно заставите его тело выполнить все признаки фазы прихорашивания.

Вы заставите его:

1. Нервно поглаживать волосы на голове.

С помощью этого движения он обозначит активность своих волос. А волосы связаны с мозгом — значит, он активизирует мозг. Плохо это или хорошо? Не знаю. Но вы уже заставили его задуматься над ситуацией. Это точно хорошо. Дальше. Он как бы «прогреет» излучениями пальцев и ладоней свои волосы. Поверьте, скоро они начнут исходить приятным ароматом. К чему это приведет? Знаю одно: это его связь с космосом.

Растрепанные волосы, как я говорил, это космы — космические антенны связи с миром на тонком плане. Он подключен к космосу. А кто там за вас заступится, еще неизвестно. Например, в информационном поле Земли есть и программы ваших предков, все Защиты вашего Рода. Что там ему «подскажут»? Это неизвестно. Но он точно активизирует еще и кожный покров головы в области центров эротического наслаждения коры головного мозга. Дальше вам надо воспользоваться ситуацией. Не мне учить вас, как это делать. То есть, вам надо как бы подготовиться к дальнейшему сексу.

2. Поднять локоть со вздохом, освобождая сердце от зажима мышечного «панциря». Аромат расскажет вам все о его физиологии и о состоянии его психики. Вас сейчас не обманешь — все сенсорные системы «на взводе». Таким движением вы активизируете канально-меридиональную систему его организма. Все — он «попался». Сделан акцент на сексуальном и одновременно эмоциональном вздохе и на активизации работы сердца. Вам плюс.

3. Погладить все свое тело. Пусть он несколько раз поднимет и опустит руки.

Итак, он выполнил почти все движения, имеющие при прихорашивании существенное воздействие на собственную физиологию и на физиологию партнера. Он искусственно попал в фазу прихорашивания, в начало «Круга сексуальных коммуникаций».

Попробуйте воспользоваться ситуацией в свою пользу.

7. ПРИХОРАШИВАНИЕ ПОСЛЕ ССОРЫ

Изменения в данном случае должны напоминать движения, отмеченные на рисунке для данной фазы «Круга сексуальных коммуникаций». Напоминать их по траектории и некоторым нюансам: положение подбородка, припухлость губ, наклон головы, положение таза и стоп. Хотя, конечно, они будут другими. Но вы уже попадаете в эту фазу. И никуда от этого не деться.

После агрессивных и интенсивных переживаний человек, как правило, совершает плавные движения со всеми элементами фазы прихорашивания. Он как бы успокаивается и становится адекватнее. Все теперь зависит от женщины, от ее умения, хитрости, от ее сексуальности и опыта. В том числе, от ее опыта владения гипероргазмом. Как я говорил, от женщины, испытывающей в сексе гипероргазм, мужчины редко уходят к другой, не владеющей этим свойством. Подсознательно они думают, что все ее крики и вздрагивания — следствие их мужских достоинств. Хотя такая женщина может испытывать описываемые ощущения с кем угодно, они присваивают все ее совершенства себе. Даже, если уйдут от нее, они все равно будут вспоминать о ней.

Итак, теперь все зависит от женщины. Она может внимать мимолетным взглядам мужчины в ее сторону по-новому, по-особому. Она должна быть способна на ответные, невероятные по игривости, нежные движения. Если все пойдет и дальше правильно, то ее ждут ласки мужчины, секс, оргазм. И так много-много раз подряд. «Круг сексуальных коммуникаций» замкнулся! Пусть будет замкнутым!

Круг, как известно, одна из проекций спирали, волны. Значит, все можно начинать сначала! Главное — не повторять ошибок, допущенных ранее. Здесь-то и пригодятся все мои рекомендации.

Глава 6

Практик
использ
«Круга
коммун

Глава 6

Практика использования «Круга сексуальных коммуникаций»

Итак, вы соз
Несмотря
щих. Вообще,
га сексуальны
конкретно дел
ходится в фаз
мужей, с кото

Как я гов
проблемы: н
мендуемыми
ками. Здесь
«Круг сексу
ходимые зн
знать то, чт
ношениям
«Кто владе

И вот,
или прост
что ваши
в мышца
ими жест
ходитес

Позн
сексуал

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ СЕКСУАЛЬНОГО ПАРТНЕРА

Итак, вы сознаете, что опыт гипероргазма вам необходим. Несмотря на экстравагантность поз и криков, ему присущих. Вообще, вам необходим опыт освоения жестов из «Круга сексуальных коммуникаций». Но как его приобрести? Что конкретно делать, если сексуального партнера нет или он находится в фазе отторжения или агрессии? Как большинство мужей, с которыми у женщин длительное время нет секса.

Как я говорил, существует отличный вариант решения проблемы: надо прийти на занятия и познакомиться с рекомендуемыми материалами и достаточно простыми методиками. Здесь вы также можете пройти тренинг под названием «Круг сексуальных коммуникаций». Вы получите все необходимые знания по затронутой тематике. Это очень важно: знать то, что характерно вашим возможным сексуальным отношениям и предпочтениям. Знать точно, а не догадываться. «Кто владеет информацией, тот владеет миром».

И вот, что вы вскоре обнаружите. Если у вас нет любимого или просто постоянного сексуального партнера, вы увидите, что ваши коммуникации, в основном, мужские, направлены в мышцах половых органов на выталкивание. Вы всеми своими жестами как бы отгоняете от себя мужчин. То есть, находитесь по отношению к ним в фазе отторжения.

Познакомившись с жестами фазы гипероргазма «Круга сексуальных коммуникаций», вы скажете, что, мол, многие

ваши движения и жесты именно из этой фазы. Да, отвечу я. Но разница в обозначенных движениях все-таки есть. Отметьте и вы эту разницу. Нам, экспертам и инструкторам системы Целостного волнового движения, многое и так ясно. Но для вас это «темный лес». Правильно, многое может быть непонятным, но «отформатируйте жесткий диск» и будьте готовы ко всему новому.

Движениям гипероргазма должны предшествовать минимум 4 группы движений из «Круга сексуальных коммуникаций».

Да, ваши мужские движения могут быть обозначены как вершины Божественного поведения при гипероргазме, но до вершин еще нужно дойти. А потом понять, что вы на вершине и что здесь свои законы поведения. Незнание закона не освобождает от ответственности.

Ваша задача в данном случае: согласиться с предложенными рекомендациями и попробовать начать их выполнять на нашем тренинге либо самостоятельно, используя рисунки этой книги.

И вот что в нем самое главное.

СНЯТИЕ ОСНОВНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ ДЛЯ РЕАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО СЕКСА

Как я говорил выше, все предлагаемые жесты, особенно, сопутствующие фазе оргазма, можно применять в жизни. Необходимо научиться делать это незаметно. Тогда в вашей жизни обязательно появятся мужчины. Один из них, по вашему выбору, может стать вашим сексуальным партнером, любовником и любимым.

Все эти жесты лучше выполнять тогда, когда женщина уже выбрала себе партнера для секса (см. рис. 63). Хорошо бы, конечно, чтобы он знал об этом и был готов к сексуальному контакту. То есть, речь идет о том, что накопленный с помощью жестов прихорашивания, привлечения и т. д. потенциал электрической активности был разряжен.

Если вы, конечно, не ставите феноменальных прикладных задач с использованием сублимации сексуальной энергии. Например, достижения состояния квантового существа, отмеченного Фаворским Светом. Тогда, конечно, разряжаться вам не надо. Но лучше на начальных этапах изучения предлагаемых техник идти природным путем, путем разрядки, оргазма.

Иначе наполненные кровью сосуды не получат должных стимулов, и тело женщины, особенно, в области половых органов, могут ждать застойные явления, всевозможные неприятности и даже заболевания.

Рис. 63. Незаметное применение жестикуляции соблазна

Рис. 64. Мужчина, привлеченный женскими жестами соблазна

Повторяем. Наши рекомендации работают на поляризацию и активизацию *гуморальной системы*[1] и на безусловное привлечение сильного пола.

---

[1] *Гуморальная регуляция* — один из эволюционно ранних механизмов регуляции процессов жизнедеятельности в организме, осуществляемый через жидкие электролитические среды организма (кровь, лимфу, тканевую жидкость, слюну) с помощью гормонов, выделяемых клетками, органами, тканями. У высокоразвитых животных, включая человека, гуморальная регуляция подчинена нервной регуляции и составляет совместно с ней единую систему нейрогуморальной регуляции. Продукты обмена веществ действуют не только непосредственно на эффекторные органы, но и на окончания чувствительных нервов (хеморецепторы) и нервные центры, вызывая гуморальным или рефлекторным путем те или иные реакции. Так, если в результате усиленной физической

Как видно из рисунка 64, в голове у такого мужчины содержится только одна мысль. За вами остаются выбор и дело: использовать его намерение в отношении вас или нет. Возможно ли обойтись без секса при изучении ваших супертехник, прямо спрашивают женщины, изучающие ведические традиции? Вообще, этот вопрос интересует многих. Да, к нам приходят женщины, у которых давно не было секса с мужьями, вообще, с мужчинами. Как вернуть их в лоно сексуальной жизни, то есть, как вернуть себе сексуальность без секса? И вот, что я предлагаю.

На тренинге я, как минимум, гарантирую получение женщинами удовольствия. Я придумал чудесную методику, позволяющую соединять, казалось бы, несоединимые вещи: получение незаменимого опыта сексуальных отношений, в том числе, опыта оргазма, мультиоргазма, гипероргазма и сохранение верности избранному мужчине.

На моем специализированном тренинге я гарантирую женщинам получение удовольствия.

На нем вы испытаете самые яркие минуты чувственного наслаждения в своей жизни. Может быть, вы впервые «улетите» в неведомые и прекрасные дали, прямо к вершинам своих чувственных желаний и возможностей! Вы узнаете то, о чем знают, но благоразумно помалкивают прелестные избранницы Великих Богов. Не спешите с бурными эмоциями отторжения. Мы помним вопрос о моральных и нравственных нормах и соответствующих ограничениях.

работы в крови увеличивается содержание CO_2, то это вызывает возбуждение дыхательного центра, что ведет к усилению дыхания и выведению из организма излишков CO_2. Гуморальная передача нервных импульсов химическими веществами, т. е. медиаторами, осуществляется в центральной и периферической нервной системе. Наряду с гормонами важную роль в гуморальной регуляции играют продукты промежуточного обмена.

Вернемся, все-таки, к опыту проведения подобных тренингов. Эмоциональная настройка, полученная на наших занятиях, очень важна для любой женщины. Получив подобную настройку, она сможет, при желании, сохранить ее в течение всей своей жизни. И вспоминать о ней, когда это необходимо. Женщина приобретет опыт прекрасного, многополярного секса, опыт гипероргазма и легко сможет ввести их в арсенал своих индивидуальных сексуальных техник и предпочтений. Подобные навыки очень ценятся мужчинами. Как мы говорили выше, этот чудесный арсенал пригоден как для повышения индекса здоровья женщин и мужчин, умеющих делать все, как надо, так и для повышения силы притягательности для большинства мужчин.

А теперь самое главное! На тренинге я гарантирую получение удовольствия телекинетически, без физического контакта. Приобретение такого необходимого в жизни опыта действительно произойдет без физического сексуального контакта! Впервые столкнувшись с этим феноменом, я понял, что стою на пороге величайшего открытия. Фактически, речь действительно идет о телекинезе! О сексуальном телекинезе.

Телекинез означает передачу движения на расстоянии.

То есть влияние движений человека, владеющего системой полоролевого поведения, может ощущаться на расстоянии. Одним из хорошо исследованных феноменов телекинеза считается «налипание» металлических предметов на тело человека. Перед этим он настраивается на «налипание» и может видеть на мысленном экране яркие «искры». С моей точки зрения, эти «искры» говорят об изменении именно электрической активности тела. Потом специалисты, владеющие техникой телекинеза, говорят об ощущении некой «шапки» от предметов, которой можно управлять, а, значит,

управлять и самим движением предмета или его свойствами. С этого момента можно говорить об электростатической «шапке» внутри тела, в отдельных его частях или вне тела.

Сейчас мы не будем глубоко вдаваться в смысл сказанного — мы воспользуемся его практической частью. Выше мы привели схемы соединения проводников, обозначающие два варианта взаимодействия токов: притягивание и отталкивание, в нашем случае, отторжение. Чтобы притягивание или отталкивание проявились, необходим микроток. Он обеспечивается жестами.

Система жестов служит для увеличения:

- поляризации «зарядов»;
- силы микротока микроимпульсов нервной системы;
- силы микротока электролитических ферментов организма человека;
- напряжения гуморальной системы или «заряда», предшествующего разрядке.

Наша разработка прямо говорит о внутреннем телекинезе или о сексуальном телекинезе «электростатических и электрических зарядов».

Итак, с помощью обозначенных жестов и телодвижений можно перенаправлять «заряды» в своем теле так, как необходимо. Аппаратные методы наблюдения при этом фиксируют увеличение активности мозга, прежде всего, магнитной составляющей, увеличение электропроводимости и температуры кожи на 2 градуса, увеличение и улучшение частоты сердечных сокращений, улучшение дыхательных функций. Ваши жесты начнут воздействовать на «заряды» в теле. «Заряды оживят» и повысят активность половых гормонов. Вы как бы телекинетически подготовите свой организм к возможному сексуальному взаимодействию. Видимо, так оно и происходит в жизни. Я только описал процесс с точки зрения активности электролитических ферментов.

Потом ваши жесты начнут воздействовать на мужчин на расстоянии, оживлять их гормональную активность. Вслед за этим вы сами почувствуете себя богиней, управляющей ситуацией. Как это возможно, спрашивают меня женщины? Не может такого быть!

Такое может быть. То есть, я гарантирую ваши яркие переживания только при применении сексуального телекинеза (энергетических техник), и на некотором расстоянии от тренера — мужчины.

Этот момент иногда очень важен для замужних или воспитанных определенным образом женщин. Если вы захотите, мужчины на тренинге к вам даже не будут прикасаться. А опыт вы приобретете (рис. 65).

При применении настройки на должном уровне разрядку или яркий оргазм на тренинге женщина обязательно почувствует. А уж уровень я гарантирую. По факту занятий в нашей системе никакого застоя в мышцах и тканях половых органов не будет. А значит все признаки, характерные для отклонения от нормы, обойдут вас стороной. Здоровье превыше всего, помните это!

Иногда ко мне на занятия приходят женщины только для того, чтобы избавиться от описанных застоев. А, значит, от плохого самочувствия, от плохого настроения, от головных болей, от депрессий и так далее. Об этом варианте решения проблемы я подробно расскажу чуть ниже.

Итак, ответ на вопрос о решении проблемы с мужчинами прост: прийти на занятия по моей системе, где гарантируется получение удовольствия без физического контакта, и испытать то, что скрыто в глубинах вашего естества. Испытать минимум 27 раз — по количеству типов оргазма. Такой благоприятный опыт у меня наработан, особенно, для женщин.

Мужчины при выполнении описываемых техник подбираются из числа тех, кто занимался или занимается волновыми, сухожильными, даосскими или тантрическими практиками, что, в принципе, в двигательном отношении одно

Рис. 65

и то же. Т
без разря
или проб
мироват
мы тоже
Нако
ных цел
спорте,

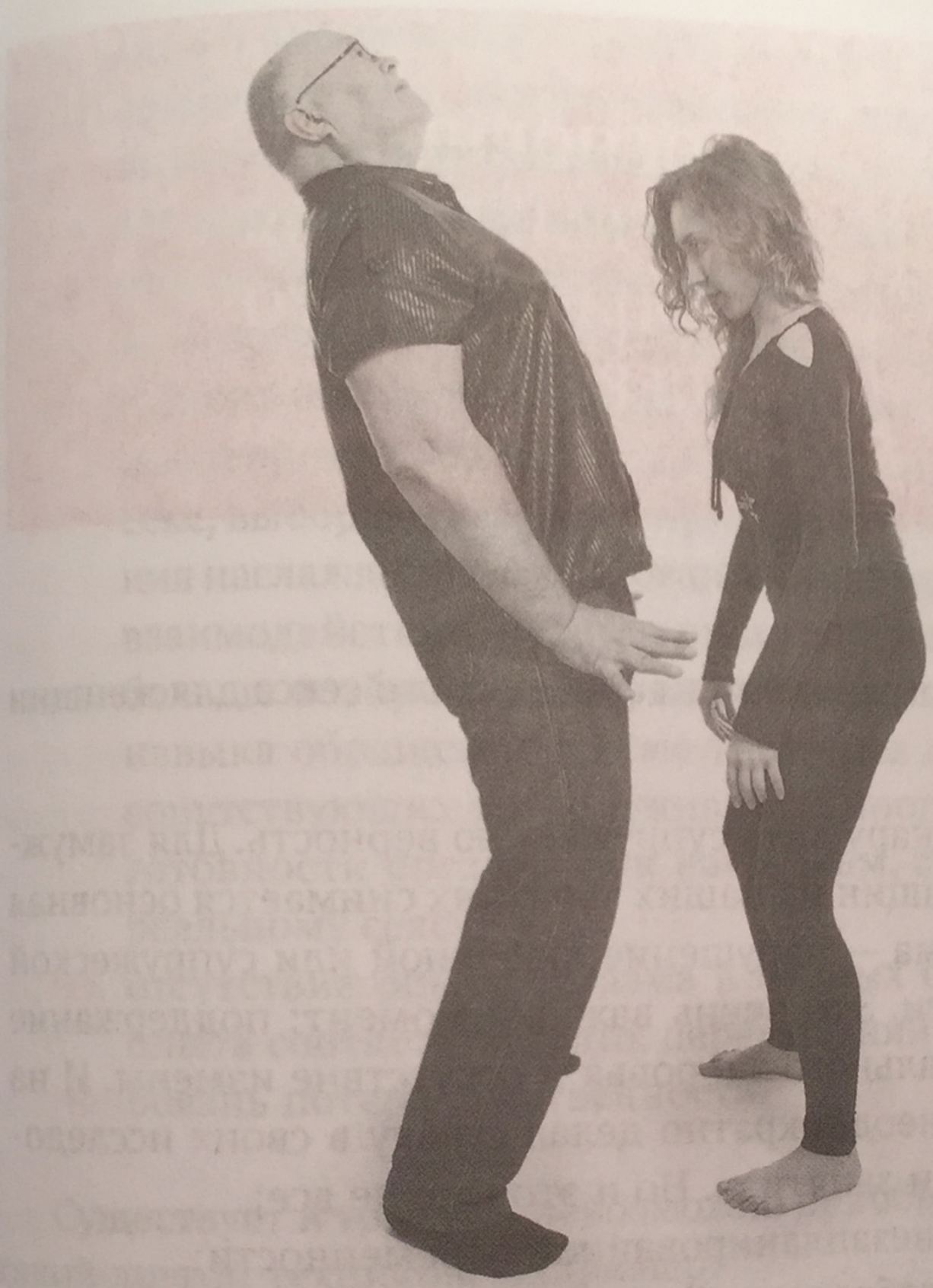


Рис. 65. Мужчина и женщина демонстрируют настройку и обмениваются энергией на расстоянии

и то же. То есть, для них накопление сексуальной энергии без разрядки с эякуляцией не является чем-то необычным или проблематичным. Они знают, как использовать, сублимировать сексуальную энергию в творческих целях. Этому мы тоже обучаем на наших занятиях.

Накопленный потенциал можно использовать в лечебных целях, в творчестве, в бизнесе, в боевых искусствах, в спорте, а также в духовном развитии.

ОСНОВНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СЕКСА

К основным ограничениям физического секса для женщин относятся:

- боязнь нарушить супружескую верность. Для замужних женщин на наших занятиях снимается основная проблема — нарушение любовной или супружеской верности. Это очень важный момент: поддержание гормонального здоровья и отсутствие измены. И на него я неоднократно делал ставку в своих исследованиях и занятиях. Но и это еще не все;
- боязнь незапланированной беременности;
- боязнь заболеваний;
- боязнь утраты сексуальной ценности в глазах партнера. Поясню последний пункт. Некоторым мужчинам свойственно утилитарное поведение в отношении своих возлюбленных. Оно называется — «Утрата ценности секса с влюбленной и отдавшейся ему женщиной». Что это за биологический механизм? Видимо, данная женщина воспринимается как уже освоенный вариант секса и перестает возбуждать. Надоедает. Женщины, знакомые с этим феноменом не понаслышке, также воспринимают его как «потерю сексуальной ценности в глазах партнера». Почему это происходит, они, как правило, не понимают,

да, и в большинстве случаев не хотят понимать. Это одна из причин, почему некоторые женщины неохотно вступают в интимные отношения: все равно, мол, все закончится, как обычно — он уйдет;

- отсутствие реального сексуального опыта. К реальному сексуальному опыту относятся несколько важных моментов. Перечислим их. Это знание и использование теории: знакомства и поведения, нацеленного на секс, выбора самой благоприятной позы для получения наслаждения, согласованного сексуального ритма взаимодействий, чувственных стонов и криков, еще больше возбуждающих и мужчин, и самих женщин, навыка обращения к теме триггеров для оргазма и сопутствующих им переживаний, иногда на пределе готовности организма к нагрузкам, свойственным реальному сексу;
- отсутствие опыта оргазма в парных отношениях и опыта соответствующих переживаний и движений;
- боязнь потери девственности.

Существует и то, в чем невозможно приобрести опыт никакой другой техникой. Например:

- опыт «раскрытия пространства» невероятных возможностей секса. Как мы говорили, зачатие — не единственный бонус секса;
- опыт сверхчувственных ощущений;
- опыт ощущения «Светящегося тела».

И так далее. Я перечислил лишь некоторые, наиболее важные моменты. А теперь перейдем к следующей теме.

ОСОБЕННОСТИ ДВИЖЕНИЙ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ОРГАЗМУ И ГИПЕРОРГАЗМУ

Еще немного поговорю о физиологии сексуальности. Задача половых органов мужчины с точки зрения эволюции довольно проста: как можно глубже ввести семя во влагалище для облегчения его попадания в матку, в фаллопиевы трубы, а затем к яйцеклетке для зачатия. То есть, задача движений мужчины как можно дальше пенисом проникнуть во влагалище и затем как можно дальше выплеснуть семя. Именно на это ориентирована работа мышц: не только полового органа мужчины, но и всего тела.

Задача половых органов женщины — помочь семени достичь яйцеклетки, то есть, втянуть его в момент эякуляции. Именно на это направлена работа гонадостата. Здесь-то и обозначились дальнейшие пути основных исследований на тему «Языка полоролевых телодвижений».

Можем ли мы искусственно повторить мышечные реакции в обоих случаях? То есть, в одном случае мышцы наших половых органов должны уметь работать на выталкивание, а в другом — на поглощение и всасывание. Соответственно нужно натренировать двигательные анализаторы мозга. То есть, речь опять идет о сексуальном телекинезе.

В данном вопросе я не нашел никаких существенных ограничений для нашей практики. Известное в традиционной сексологии упражнение «Прерываемое мочеиспускание» дает прекрасный опыт использования описываемого явления.

В остальных фазах «Круга сексуальных коммуникаций» жесты, активизирующие полярность электрического сигнала, не обязательны. Хотя и предпочтительны, особенно, для женщин. Но использовать выборочно их все равно можно. В том числе, на расстоянии, телекинетически. Этот феномен я и использую на своих тренингах: определенная жестикуляция на расстоянии приводит к энергетическому эффекту необходимой поляризации, к накоплению напряжения, а затем и к желанной и лечебной разрядке.

Все эти жесты в исполнении женщин обладают эффектом привлечения мужчин, так как активизируют секрецию половых гормонов и, главное, что я уже отмечал, поляризуют активность гуморальной системы. То есть, если мы правильно выберем систему мышечных реакций и очень хорошо освоим ее, то можем применять во всех фазах «Круга сексуальных коммуникаций». Особенно, в фазе соблазна, если это, конечно, необходимо.

Не повредит ли все это здоровью? Если человек знаком с техниками релаксации, то нет. В остальных случаях — да, может повредить, если оргазма или разрядки напряжения нет, и не ожидается. О технике безопасности при применении жестов по полоролевому принципу из «Круга сексуальных коммуникаций» я уже говорил не раз и четко высказали свою точку зрения.

Если мы правильно выберем систему мышечных реакций и хорошо освоим ее практически, то, как на это отреагируют гормоны и гены, поддерживающие гонадный пол? Положительно. Здесь я, правда, еще оставил место для своих, более глубоких, размышлений.

Движения выталкивания и всасывания, по моему мнению — это уже признаки *гонадной*[1] или *гонадостатной*

---

[1] *Гонада* — орган, в котором образуются или (как у высших позвоночных и человека) только размножаются, растут и созревают половые клетки.

динамики[1]. О ней я уже упоминал чуть выше и присвоил ей достаточно высокий статус в языке полоролевых телодвижений.

Сформулирую в данном случае саму идею природы: эти движения могут быть повторением филогенетических признаков активности тканей на стадии формирования гонадного пола эмбриона из первичных половых желез под действием хромосомного набора XX или XY.

Как известно, мужской ген SRY «дает команду» гонадам переместиться вниз и чуть вперед: эмбрион приобретает первичные свойства мужского организма. Женский ген Fox12 «дает команду» гонадам переместиться чуть назад, вверх и разойтись: эмбрион приобретает первичные свойства женского организма.

Именно гонадостатная динамика является отправной для создания системы или языка полоролевых телекинетических телодвижений, и, как следствие, системы скрытых сексуальных сигналов. Но об этом я подробно расскажу в следующей книге.

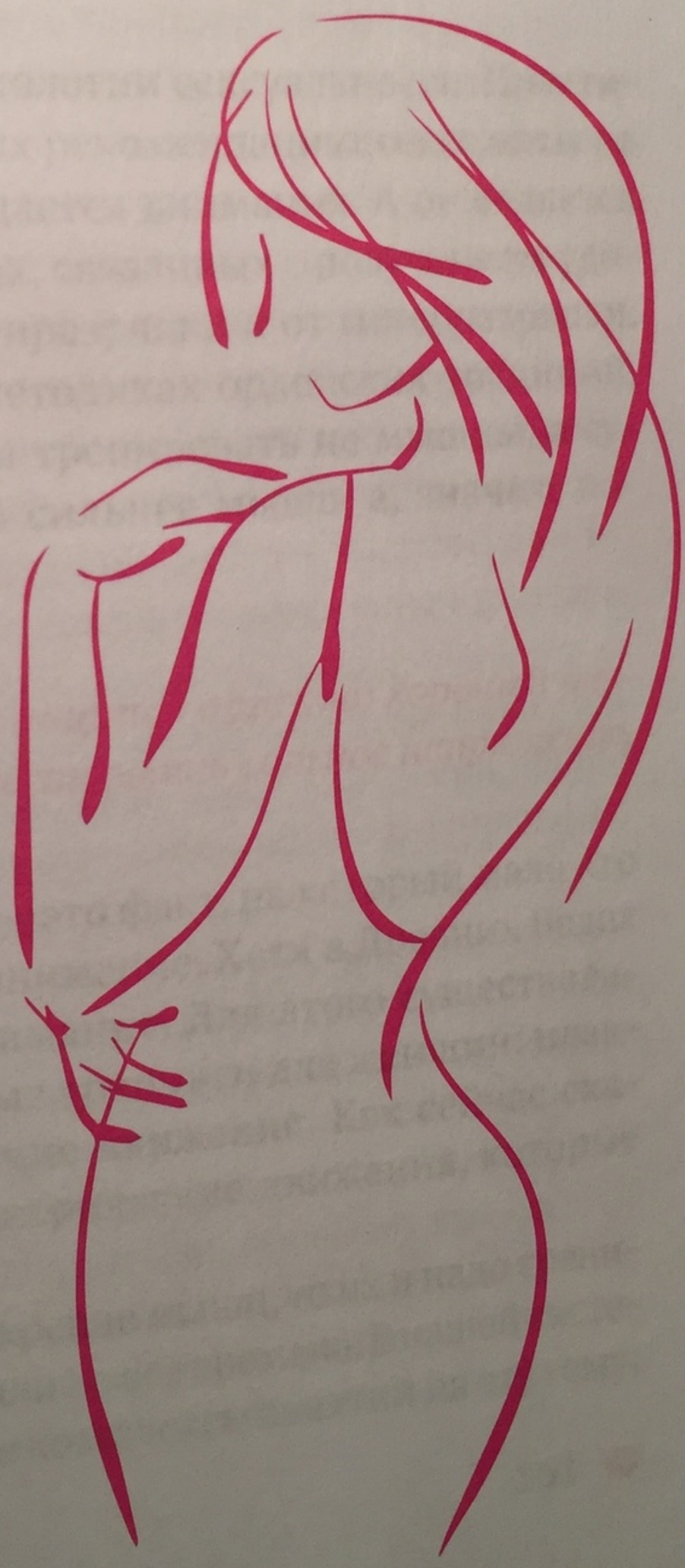
А пока же нас больше интересует практика. То есть, то, что можно использовать уже сейчас на основании полученных данных.

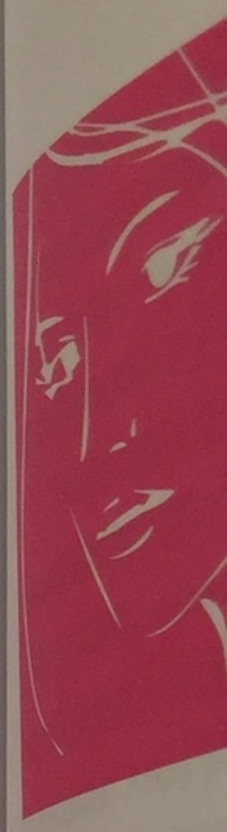
---

[1] *Гонадная динамика* — движение первичных гонад у новорожденного: у девочек — вверх и назад, у мальчиков — вниз и вперед.

Глава 7

Эффективное расслабление по принципу «кошки»





Еще несколько
чески во
этот момен
ключевым
вольствия

Хотя и
как извест
хожилия,
много эф

Хоти
из специ
на это
ли спец
ные та
зали б
тренир

Есл
ровать
ме раз

ДРЕВНЕВЕДИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО: ДВИЖЕНИЯ, ТРЕНИРУЮЩИЕ СУХОЖИЛИЯ

Еще несколько слов о физиологии сексуальности. Практически во всех современных рекомендациях сексологов на этот момент почти не обращается внимания. А он является ключевым в любых методиках, связанных с получением удовольствия от секса, от мультиразрядки и от гиперразрядки.

Хотя и в современных методиках орденских традиций, как известно, рекомендуется тренировать не мышцы, а сухожилия, которые в 110 раз сильнее мышц, а, значит, намного эффективнее.

Один из основных принципов оргазма: хорошей разрядке должно предшествовать сильное напряжение.

Хотим мы этого или нет — это факт, на который мало кто из специалистов обращает внимание. Хотя в Древних Ведах на это обращали особое внимание. Для этого существовали специальные сухожильные тренинги для женщин: плавные танцы, хороводы, текучие движения. Как сейчас сказали бы специалисты, изометрические движения, которые тренируют сухожилия.

Если сухожилия в 110 раз крепче мышц, то их и надо тренировать, поэтому их тренировали во все времена. В нашей системе разработаны специальные комплексы занятий на эту тему:

«Малый сухожильный тренинг», «Энергетический сухожильный тренинг» и так далее. Для чего нужны такие тренинги?

Обычно, при оценке статистических данных о сексуальных взаимоотношениях говорится о природной склонности женщин к разрядке, мультиразрядке и гиперразрядке. То есть, говорится о силе жизни, данной женщине от природы. И называются цифры в процентном отношении, которые указывают нам на счастливиц: к ним по разным данным относятся до 80% представительниц слабого пола. Из них только 30% получают яркие ощущения. Говорится в исследованиях также и о сильном физиологическом напряжении всех жизненных сил человека в момент, предшествующий оргазму.

Так, может быть, это и есть основная причина довольно низких показателей получения удовольствия в сексе, особенно, яркого переживания? Женщины не хотят или не могут напрягаться? Живут себе и живут без сильного напряжения жизненных сил, и знать ничего не хотят о чем-то заветном? Им никто не рассказывал о необходимости физически и психологически напрягаться, вообще, готовиться к сексу и к оргазму. И еще: кто тренировал их сухожилия, мышцы, общую динамику тела, кто хотя бы объяснял, для чего все это нужно?

Что ж, я считаю, что система жестов по половой принадлежности мною описана. Ниша пока почти не заполнена. Необходимо ее более детально описать и заполнить. Ведь статистика налицо — 20% женщин еще не испытывали оргазма. А вдруг и у них получится?

Итак, запоминаем, что без сильного физиологического напряжения всех жизненных сил оргазма не будет. То есть, непроизвольного сокращения мышц, «сотрясения» тела и приятных покалываний. Это и есть закон оргазма, закон прекрасных оздоровительных и лечебных свойств секса.

Все перечисленные свойства проявляются при движении тел влюбленных в такт, вплоть до резонанса и разрядки возникшего напряжения. Необходимы при резонансе еще и готовность «батареек» к интенсивному прохождению

«заряда» по телам, и правильное соединение «батареек», и дыхание (страстные стоны и крики), и сердечная деятельность, которая за несколько секунд становится буквально «бешеной», и многое другое.

Точнее сказать, дыхание и сердечная деятельность с одной стороны, обеспечивают резонанс, с другой — являются его следствием.

Электротехникам известно, что, если соединить две одинаково «заряженные батарейки» последовательно и правильно, то напряжение в «электрической цепи» увеличится в два раза. То есть, речь действительно может идти о живом резонансе жизненных сил человека. А потом последует резкое расслабление.

Можно использовать по назначению и одну «батарейку». Тогда необходима индивидуальная и качественная стимуляция эрогенных зон, индивидуальный сексуальный телекинез. Что мы и наблюдаем в жизни при изучении мастурбации. Появятся специфические триггеры для оргазма, которые не всегда понятны и не всегда принимаются «второй батарейкой». Точнее, вторая половинка о них может ничего не знать, а в реальности только они могут приводить к оргазму. Отсюда рождаются неудовлетворенность, и, как следствие, разрыв отношений. Это тема моих будущих исследований.

На переходе от напряжения к расслаблению возникают те самые прекрасные секундочки чувственных сотрясений как всего тела, так и мышц половых органов. Стоны и крики удовлетворенной страсти сладкой музыкой прославят удачное завершение замысла природы.

Напряжением и расслаблением командует мозг. Движениями тоже командует мозг.

Все движения женщины при оргазме должны носить строго женский характер.

Мозг должен быть готов к этому. И сам человек должен быть тренирован. Это нужно для того, чтобы и «батарейки», и «электрическая цепь» работали правильно. Не нужно ждать, что все произойдет само собой.

Но если от женщины пахнет вкусно и сладко, состояние ее сознания благоприятно, тело расслабленно, но она полна сил, значит, все произошло правильно.

По нашим данным, женщины в жизни демонстрируют 65% мужских жестов. Женским движениям остается только 35%. То есть, их тело «заряжено» неправильно. И если следовать версии электрического прочтения свойств секса и оргазма, то «батарейка» в данном случае может быть заряжена неправильно. Отсюда возникает целый ряд дополнительных проблем. «Батарейка» может быть присоединена к «цепи» неправильно, даже в классической миссионерской позиции «женщина снизу, лицом к мужчине».

Возможно, в этом причина того, что по статистике мало женщин испытывают яркий оргазм. Рассмотрим более подробно некоторые из причин возникновения у женщин мужских движений.

Физиологические движения тела женщины при удовлетворении естественных потребностей происходят, по нашему мнению, с помощью мышечных реакций мужского типа, направленных на выталкивание. Инерция мышечной памяти таких реакций остается, и может не меняться даже во время секса. Мужчины не любят заниматься сексом с женщиной, пусть даже красивой, если у нее проявлены такие инерции. Эти движения по мужскому типу мы отмечаем на своих занятиях.

Основными сексуальными движениями половых органов женщины при оргазме считаются движения на всасывание семени.

Их мы называем движениями по женскому типу.

- Психологические настройки на неприятие мужчины в сексуальном плане. Например, боязнь беременности, заболеваний, боязнь утраты ценности в глазах партнера. Сюда же входит инерция мышечных реакций отталкивания неподходящих мужчин по причине несоответствия ожиданиям. Это тоже движения, снижающие «женский» процент.
- Генетическая готовность тела женщины к родовым движениям при прохождении плода по родовым путям. Это движения, выполняемые с помощью мышечных реакций мужского типа, движения, направленные на выталкивание плода. «Женский» процент все снижается и снижается.
- «Выплывание» из любой стрессовой ситуации определенным образом, выполняемое с помощью мышечных реакций мужского типа, направленных на выталкивание. В стрессе организм человека ведет себя по мужскому типу мышечных реакций. Поэтому женщин не нужно подвергать длительному стрессу.
- Неправильная осанка.
- Надувание живота — «изгнание» члена, выполняемое с помощью мышечных реакций мужского типа, направленных на выталкивание.
- Эффект выталкивания цервикальной пробки.
- Сквирт или женская эякуляция.
- Принцип андрогинности или божественного баланса. Он тоже имеет двойное прочтение.

Так что причины возникновения мужских жестов у женщин в таком большом количестве вполне эволюционные. Природа никогда и ничего не делает зря. Нужно идти путем понимания и использования имеющихся явлений. В нашем случае — путем понимания причин высокого процента мужских движений у женщин, их переосмысления, путем тренировки и выполнения рекомендаций.

Итак, тела большинства женщин напряжены по мужскому типу коммуникаций. Можно ли этим воспользоваться в сексе, например, для получения яркого оргазма.

Если тело женщины в жизни на 65% напряжено, то ему до разрядки, казалось бы, рукой подать. Надо только научить мозг отдавать правильные команды, а тело — правильно их выполнять, то есть, вовремя расслабляться. Однако пока у многих женщин это не получается. Обойтись в сексе только командами мозга на расслабление не удается. Оказалось, что инерция мышечной памяти напряжения не позволяет расслабиться, тем более, быстро. Что мы и видим в жизни. Как мы говорили выше, основная проблема женщин в сексе — расслабление. Почему от уже имеющегося напряжения тело не может резко перейти к расслаблению? Потому что это напряжение несколько иного плана, чем то, что необходимо для быстрой разрядки.

Тело женщины, двигающееся по мужскому типу жестов, и дальше готово двигаться только так. То есть, оно готово не расслабляться, а продолжать напрягаться. Инерция мышечной памяти будет срабатывать именно таким образом. Естественно, и «заряд» «батарейки» будет не тот, что надо. Ведь обычной женщине никто не объяснил эту классификацию и не предложил моих рекомендаций. Она знать не знает о какой-то там системе полоролевых телодвижений и о том, как, где и когда ее применять.

Что же порекомендовать женщине для расслабления и получения удовольствия в сексе? Я как всегда пошел природным путем. Решил посмотреть, как в сексе тело женщины переходит от напряжения к расслаблению. Тогда и обнаружил систему жестов, которая необходима, как воздух.

Помним правило: «Женщина становится женщиной, только когда мужчина обращает на нее внимание как на привлекательную и желанную особу. До этого момента она — человек» (рис. 66). Нейроэндокринные исследования подтверждают это правило. Если женщина не чувствует по отношению к себе

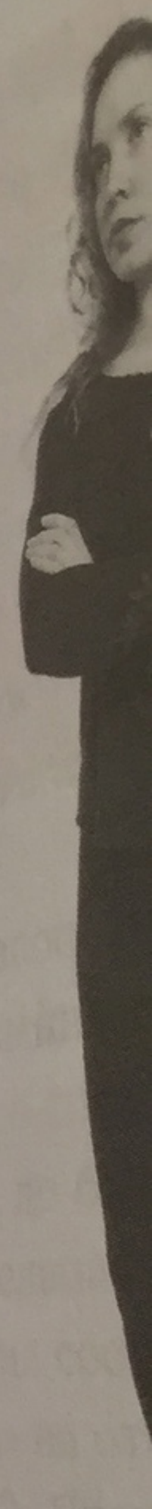


Рис. 66. Ж
по отноше
ного вни
ва

сексуал
или сам
половы

Ес
личе

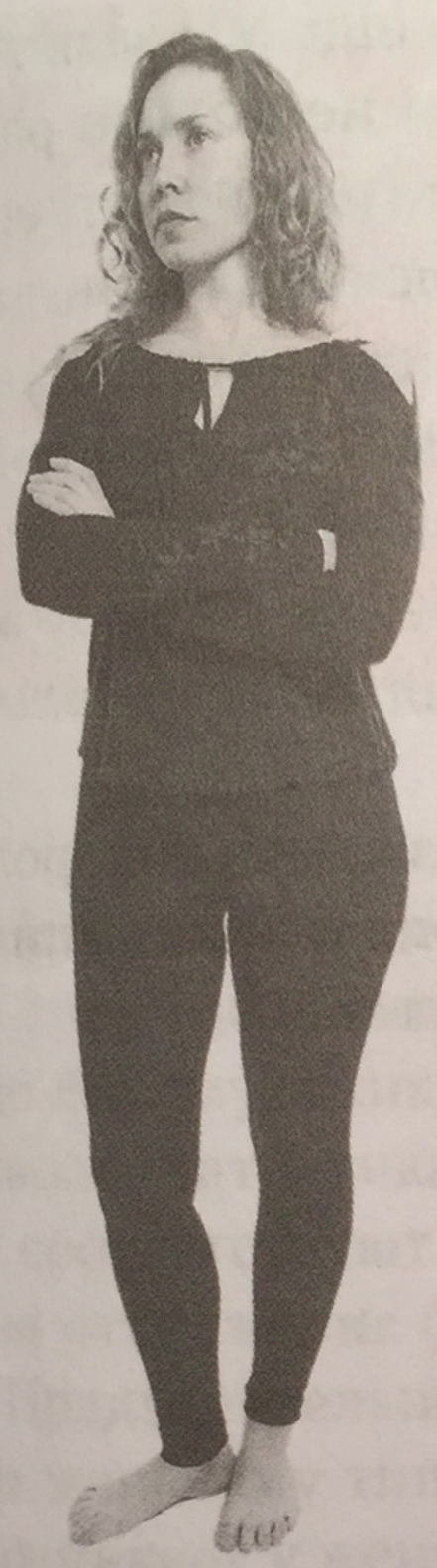


Рис. 66. Женщина не чувствует по отношению к себе сексуального внимания и заинтересованности в сексе

Рис. 67. Женщина чувствует мужское внимание

сексуального внимания и заинтересованности в сексе с ней или сама сексуально не возбуждена, то в ее крови количество половых гормонов остается неизменным, не увеличивается.

Как только женщина чувствует сексуальный интерес со стороны мужчины к себе, ее состояние и движения кардинально меняются (рис. 67).

Если женщина переживает сексуальное возбуждение, количество половых гормонов в ее крови резко увеличивает-

ся, настроение улучшается. И вот, что еще мы заметили. Ее движения при возбуждении меняются несколько раз. Сначала они становятся более расслабленными, женственными, а потом в них появляются признаки влечения. Иногда — навязчивого. Потом я обнаружил целую систему сексуальных жестов и жестов различных оргазмов. Все они разнились. Вот чудо! Не женщина, а космический посланник!

Итак, вначале наблюдений я обнаружил систему жестов, предваряющую расслабление, и назвал ее *фенотипической динамикой*[1]. Смотри рис. 1.

Это самая важная система жестов из языка полоролевого поведения. Она предназначена для привлечения внимания мужчин. Но есть и другие системы жестов.

---

[1] *Фенотипическая динамика* — последовательность фенов как признаков полоролевой моторики.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ

1. Напряжение тела, мышц и поведение по мужскому типу в социуме — это норма для большинства женщин. То есть, до 65% мужских коммуникаций в жизни — это неутешительная статистика сегодняшнего времени. Данные движения соответствуют фазе «Круга сексуальных коммуникаций» на отторжение (рис. 68).

2. Предварительное расслабление и призывное поведение по женскому типу мышечных реакций. Смотри рис. 1. Оно возникает у женщины, когда она чувствует себя в безопасности и ей приятно мужское внимание. Здесь мной сделаны основные исследования по языку полоролевого поведения и разработаны основные рекомендации для успешного применения обозначенных жестов в жизни.

3. Поза напряжения мышц всего тела и частично откровенное поведение по мужскому типу поведения непосредственно перед оргазмом (рис. 69).

Это движения, никак не относящиеся к известному принципу «расслабиться и получить удовольствие».

4. Предварительное расслабление и очаровательное поведение по женскому типу после оргазма. Также возникает при ощущении полной безопасности (рис. 70).

5. После нескольких обычных оргазмов наступает время мультиоргазма, а затем и переход к гипероргазму. После гипероргазма опять регистрируется полное расслабление и по-

Рис. 68. У женщины в жизни 65% мужских коммуникаций

Рис. 69. Поза напряжения мышц всего тела и откровенное поведение по мужскому типу в сексе, перед оргазмом

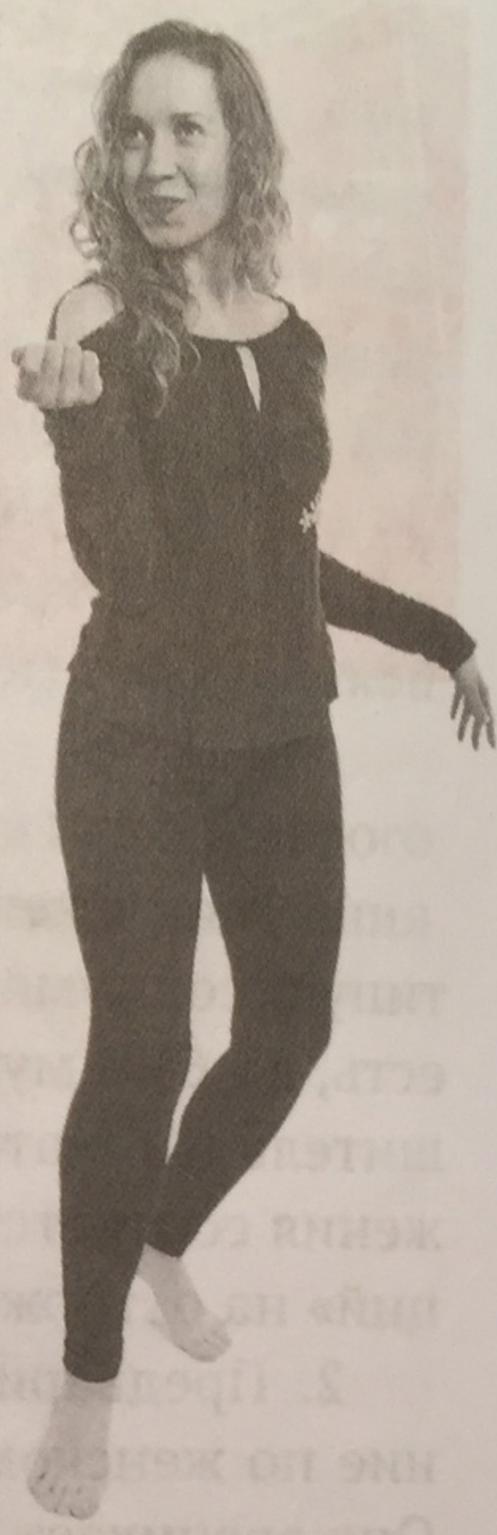


Рис. 70. Очаровательное поведение по женскому типу после оргазма

ведение по женскому типу. В данном случае оно почти что соответствует пункту 4, поэтому отдельно не рассматривается.

Здесь я тоже сделал определенные исследования и разработал необходимые рекомендации. Как видно, схема сексуального поведения женщины довольно сложна. Ведь у них сексуальность базируется не столько на биологии, как у мужчин, сколько на эмоциях и отношениях. В отличие от схемы сексуального поведения мужчины, где главный эво-

люционный лозунг: «Пришел, увидел, победил». В общем, даже расслабляться не надо. Веди себя по мужскому типу, и все будут удовлетворены: и природа, и женщина, и сам мужчина. После удовлетворения страсти можно и расслабиться.

Основные мои рекомендации женщинам касаются расслабления и призывного поведения по женскому типу жестов. Но я не мог пройти мимо остальных моментов, ведь если инерция мышечной памяти застигнет женщину на переходе от одного состояния к другому, особенно, от напряжения к призывному поведению, то самого перехода может просто не быть.

Мой ответ и рекомендации просты: изучаем теорию и используем жесты на практике.

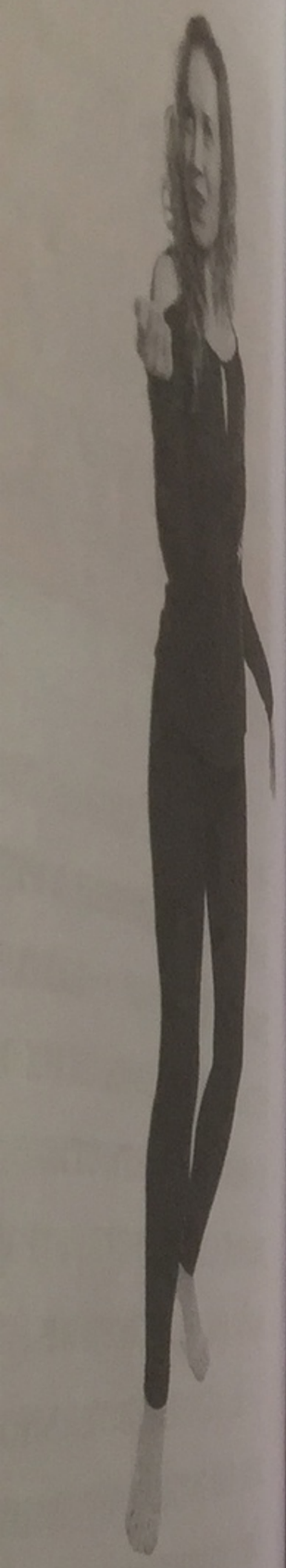


Рис. 70. Очаровательное поведение по женскому типу после оргазма

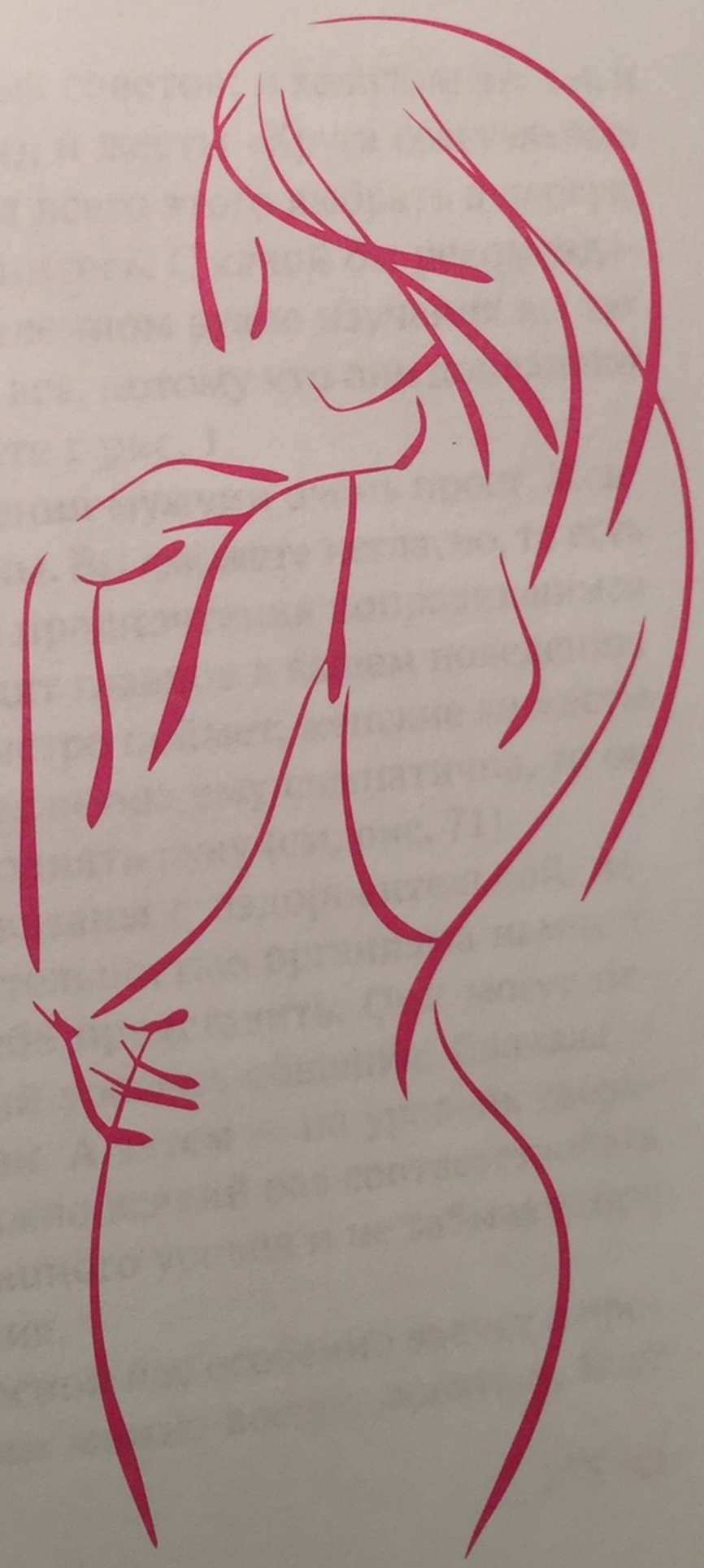
учае оно почти что со-
о не рассматривается.
исследования и раз-
Как видно, схема сек-
льно сложна. Ведь у
ько на биологии, как
лениях. В отличие от
ы, где главный зво-

Глава 8

Самые рекомендуемые книги

Глава 8

Самые главные рекомендации книги



В книг
синкопы
коммуни
очередь?
ции вы н
или инач
друг дру
Секр
щины, т
не вслух
мужчин
Мужчи
демоно
может
Оп
чебно
сильн
ревес
на ур
чувст
двига
допо
тиво

В книге немало прекрасных советов: и женские жесты, и синкопы (ускоряющие жесты), и жесты «Круга сексуальных коммуникаций». Но что же из всего этого выбрать в первую очередь? Расслабьтесь, улыбнитесь. С какой бы рекомендации вы ни начали, на определенном этапе изучения вы так или иначе будете выполнять все, потому что они дополняют друг друга. Так что, начинайте с рис. 1.

Секрет успешного поведения мужчин очень прост. Женщины, теперь будьте спокойны. Вы сможете негласно, то есть не вслух, высказать все свои предпочтения понравившимся мужчинам. И они легко увидят главное в вашем поведении. Мужчина, в свою очередь, быстро поймет, женские ли жесты демонстрирует девушка, и если она ему симпатична, то он может приветственно приподнять руку (см. рис. 71).

Определенные жесты связаны с оздоровительной, лечебной и развивающей деятельностью организма намного сильнее, чем мы можем себе представить. Они могут перевести человека на нужный уровень общения. Сначала — на уровень приятия и любви. А затем — на уровень сверхчувственных ощущений. Важно всякий раз соответствовать двигательной модели выбранного уровня и не забывать про дополнительные упражнения.

Несколько примеров. Весной нас особенно влечет к противоположному полу, и этим можно воспользоваться. Как?

Рис. 71. Удовлетворенная женщина способна на чудеса

Методик много. Например, если девушка смеется над вашими шутками, значит вы энергетически «нащупали» у нее точку G. И от этой точки ее мозг получает ритмические, сладчайшие сексуальные импульсы. Есть и более серьезные техники.

Можно разработать систему движений, при выполнении которых не будет сомнений в их сексуальной принадлежности и в результате. Методика «Три женских счастья» поможет в этом. Главное — выполнение движений, активизирующих выброс в кровь гормонов любви. Это действительно откры-

тие: с помощью определенных движений и настроек можно активизировать определенные гормоны и их ароматы.

Этот вывод очень заинтересовал американских специалистов, присутствовавших на моем выступлении на Всемирном конгрессе «Революция сознания», проходившем в Москве в 2010 году под эгидой Ассоциации Трансперсональной Психологии России. Эта информация носила для американцев явно выраженный революционный характер — в соответствии с названием Конгресса. Вот самая лучшая формула здоровья с точки зрения выброса гормонов в кровь: окситоцин, кортизол, вазопрессин, немного адреналина и тестостерона, для женщин — эстрогена. Далее — серотонин, эндорфин, потом амфетамин и дофамин. Все эти гормоны относятся к формуле биохимии успеха человека в любых делах.

Секреции означенных гормонов соответствуют определенные движения. Пока данная тема только изучается. Но уже самые первые исследования по ней дали превосходный результат. Всего же самых главных гормонов, которые необходимы человеческому организму для жизнедеятельности, около 70. Они, так или иначе, секретируют все остальные, необходимые человеку для здоровой жизни.

Физические упражнения для активизации выброса многих из этих гормонов в кровь — основа моих авторских разработок в системе Целостного волнового движения. Но, о них — в следующей книге.

От нас исходят прекрасные ароматы, когда мы любим, и мы становимся неуязвимы, когда правильно двигаемся. Гены и гормоны «поддерживают» оба процесса. Они же открывают необходимые шаманские туннели. При умелом обращении с летучими феромонами ароматом насыщается буквально все живое.

Знания, которым я посвятил всю свою жизнь, хорошо помогают в понимании процессов взаимодействия, а также глубинных законов, ими управляющих.

Мне повезло: я осознал и прочувствовал непременное присутствие и существование Бога в любви. А также понял

то, с помощью чего Он управляет нами, нашими телами и поведением. После этого с нами, экспертами и инструкторами системы Целостного волнового движения, начались повсеместные и чудесные преобразования.

Мы поняли, что символический язык масонства выражается в телесной символике и в атрибутике древних исследователей. Мы открыли свое понимание движения и попробовали перевести его на язык нейроэндокринных жестов. Оно оказалось как гностический символ. Спиральный путь мыслей и чувств. Туда или сюда. Вправо или влево. Вверх или вниз. Если не получается движение по спирали, нужно двигаться по волне. Это были Знаки Бога — знаки Высшей Истины, тайны, туннели истины, описывающие открытые мною формулы.

Интеллект иногда отказывается принимать простоту. Ему нужны предпосылки и механизмы, за которые могло бы ухватиться вдумчивое Эго. Мы узнали, что задача постичь тайное знание стоит перед всеми людьми. Все они, так или иначе, двигаются к нему: каждый своей дорогой. Движение — символ и смысл жизни.

Когда моими исследованиями заинтересовалась академическая наука, я понял, что иду правильным путем. Я узнал, что существуют детали движений, при правильном выполнении которых можно ощутить сверхчувственные переживания. Тогда мне осталось только узнать, что это за детали. И тут я натолкнулся на препятствие. В движениях, как и в речи, обнаружились различные «акценты». Психологи в области общения всегда считали, что жесты эффективнее речи. Если при общении жесты не совпадают с тем, что говорит человек, то партнер по общению интуитивно может почувствовать обман. Жесты не могут обманывать. Поэтому подсознание «верит» им больше, чем словам.

Я узнал, что определенные жесты связаны с деятельностью организма намного сильнее, чем это можно себе представить. И еще: сексуальные движения иногда сродни дви-

жениям тревоги и даже опасности. Например, карибские каракатицы меняют окраску одинаково при тревоге и при ухаживании. Так устроена физиология живых организмов.

Я научилился пользоваться некоторыми физиологическими законами жизни организма, используя рекомендации Ведической Руси. На страницах этой книги я попытался объяснить все, что понял в телесной символике и в телесном движении. А также то, как символы могут быть выражены в движении.

Эпоха Водолея требует, чтобы мы приложили все свои силы для достижения успеха. Необходимо повысить свой частотный уровень — ведь окружающие нас ритмы все убыстряются и убыстряются. Собственная частота Земли вскоре еще возрастет. И обычные, и энергетические движения по принципу поляризации «заряда» — это то, что необходимо. А может ли навык освоения данного явления повысить наш частотный уровень? Хотя бы дать начальное представление о повышении частотного уровня существования тела?

Я узнал о ступеньках Знания, которые необходимо пройти. И вы узнали как минимум о некоторых из них. Все они помогут вам в освоении навыка использования высокочастотных импульсов по моей методике. А также в том, как их использовать применительно к моим авторским разработкам по гормональной активности.

И никогда не забывайте о том, что человек создан «по Образу и Подобию Бога». Суть материального мира — волна, спираль. Двигаясь в волне, в направленной волне, можно «говорить» с миром и с его Создателем на его «языке».

Тогда и туннель очевидных и одновременно невероятных открытий легко вами обнаружится.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Анисимов Е. В. Женщины у власти в XVIII веке как проблема // Вестник истории, литературы, искусства. Отдние ист.-филол. наук РАН. — М.: Собрание; Наука, 2005, с. 328–335.
2. Баженова И. С. Экспрессия эмоций в контексте гендерных исследований // Разноуровневые характеристики лексических единиц. Сборник научных статей по материалам докладов и сообщений конференции. Часть 4. Слово в тексте. — Смоленск: СГПУ, 2001. — С. 99–104.
3. Бурдье П. Мужское господство / Бурдье П. Социальное пространство. Поля и практики. М., СПб., 2005. ISBN 5-89329761-X.
4. Воронина О. А. Гендер // Словарь гендерных терминов. М., 2002.
5. Грейдина Н.Л. Гендерная специфика коммуникации // Антропоцентрический подход к исследованию социума: лингвистические, социолингвистические и культурологические аспекты. Материалы научно-практической телеконференции, посвященной Международному году языков и 10-летию гуманитарного отделения ИГХТУ. Иваново, 2002, с. 5–14.
6. Григорьева С. А., Григорьева Н. В., Крейдлин Г. Е., Чувилина Е. А. Улыбка как жест и как слово (к проблеме внутриязыковой типологии невербальных актов) // ВЯ. — 2001. — № 4. — С. 66–93.
7. Дугин А. Г. Социология пола (Структурная социология) // Структурная социология, М., 2010.

8. Екимов М. В. Мастурбация и сексуальные дисфункции: Уч. пос.— СПб.: СПбМАПО, 2006.
9. Ильин Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. Глава 2. Гендерные стереотипы, или Мужчины и женщины в глазах общества — СПб.: Питер, 2007, ISBN 5-318-00459-8.
10. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб., 2002.
11. Кирилина А. В. Гендер: Лингвистические аспекты. — М.: Изд-во «Институт социологии РАН», 1999. — 180 с.
12. Крейдлин Г. Е. Кинесика // Словарь языка русских жестов. — Москва—Вена.
13. Крейдлин Г. Е. Мужчины и женщины в невербальной коммуникации. М., 2005.
14. Крейдлин Г. Е. Невербальная семиотика. М., 2004.
15. Крейдлин Г. Е. Просодика, Семантика и прагматика невербального коммуникативного поведения: жесты, позы и знаковые телодвижения женщин и мужчин // Доклады Второй международной конференции «Гендер: язык, культура, коммуникация». М., 2002.
16. Крейдлин Г. Е. Словарь языка русских жестов. — Москва—Вена: Языки русской культуры; Венский славистический альманах, 2001. — 256 с.
17. Кон И. С. Пол и гендер. Заметки о терминах.
18. Кудряшов Н. Язык полоролевого поведения или 3 женских счастья. — Самиздат, 2011.
19. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). — СПб.: АДИС, 1994. — 300 с.
20. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам. — Нижний Новгород. Ай Кью, 1992. — 262 с.
21. Потапов В. В. Современное состояние гендерных исследований в англоязычных странах // Гендер как интрига познания. Гендерные исследования в лингвистике, литературоведении и теории коммуникации. — М.: Рудомино, 2002. — С. 94–117.

22. Соломоник А. Семиотика и лингвистики. — М.: Молодая гвардия, 1995. — 346 с.
23. Языки русской культуры; Венский славистический альманах, 2001. — С. 166–248 с.
24. Argyle M. The Psychology of Interpersonal Behaviour. Harmondsworth, 1967.
25. Bollowa M. From Nonverbal Communication to Language // Linguistics. 1976, p.172.
26. Hanna M. S., Wilson G. L. Communication in Business and Professional Settings. N. Y. 1998.
27. Kalbfleisch J.P., Cody J.M. Gender, Power, and Communication in Human Relationships. New Jersey, 1995.
28. Burgoon J.K., Buller D.B., Woodall W.G. Nonverbal Communication // The Unspoken Dialogue. N. Y., 1996.

— М.: Молодая
стический аль-
Behaviour. Har-
to Language //
Business and
l Communica-
5.
erbal Commu-
6.

Научно-популярное издание

Кудряшов Николай

ЧТО ТАЯТ В СЕБЕ ЖЕНСКИЕ ЖЕСТЫ?

Подписано в печать 27.10.2016.
Формат 60 × 90 1/16. Печ. л. 12. Тираж 1000 экз. Заказ № М-2933.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»
197101, Санкт-Петербург, а/я 88.
E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: http://www.vesbook.ru

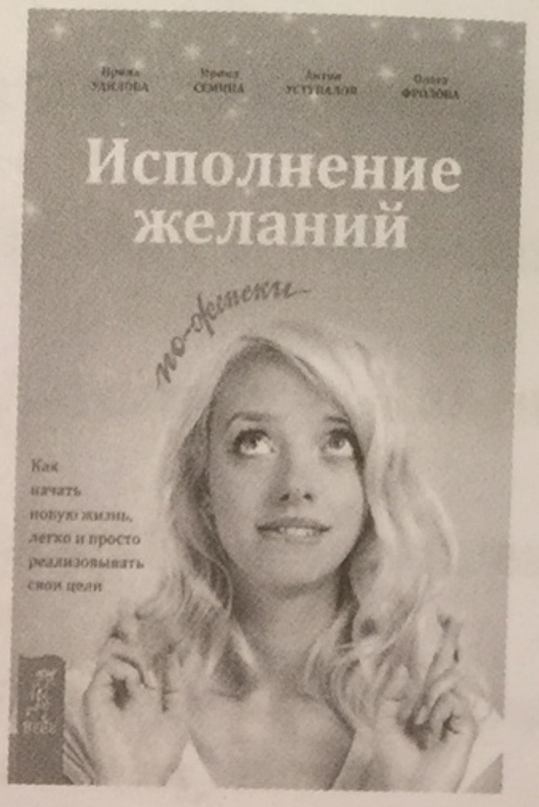
Вы можете заказать наши книги:
в России («Книга — почтой»)
по адресу: 197101, Санкт-Петербург, а/я 88;
по телефону: 8-800-333-00-76
(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)
ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Отпечатано в типографии филиала АО «ТАТМЕДИА»
ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2

Бонус! • Бонус! • Бонус! • Бонус!
Отрывок из книги

ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ ПО-ЖЕНСКИ

Как начать новую жизнь, легко и просто реализовывать свои цели



Удилова И., Уступалов А.,
Семина И., Фролова О.

ISBN 978-5-9573-3126-1

Из этой книги вы узнаете, как получать желаемое по-женски. Да, именно получать желаемое, а не достигать своих целей. Ведь достижения — это призвание мужчин, а женщины могут просто получать все, что им нужно, — любовью и радостью.

Для этого нужно, во-первых, избавиться от психологических блоков, которые мешают сосредоточиться на желаемом, — это ограничения, неуверенность, самокритика, обиды. А во-вторых — научиться расслабляться. Ведь большинство женщин привыкли жить «по-мужски», в непрерывном титаническом труде; соответственно, даже если желания будут исполняться, то не скоро, через усилия, время и преодоления, а это вряд ли приведет к беззаботному счастью. Ведь если представительница слабого пола будет идти к своим мечтам с напряжением, выбиваясь из сил и выжимая из себя последние соки, то сил насладиться своим успехом энергии уже не останется.

«Идите к своим мечтам правильно, и они обязательно сбудутся» (Ирина Удилова).

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: **8 800 333 00 76**

Доступно в App Store

Читайте самые свежие новинки с помощью бесплатного приложения!

vk.com /vesbook

Следите за новинками, интересными событиями и последними новостями от наших авторов!

Фундамент новой жизни

То, кем мы являемся и как живем, в большой степени обусловлено наполнением нашего внешнего и внутреннего пространства. И если это пространство заполнено какими-то ненужными деталями и акцентами — проще говоря, «мусором», — очень трудно воплотить даже самое маленькое желание.

Первым делом важно понять, что составляет вашу жизнь, какие сферы вы в ней выделяете, чем наполняете свою вселенную.

Для этого возьмите листок бумаги и нарисуйте, из чего состоит ваша жизнь: какое место занимает семья, какое — личные отношения с партнером, работа, карьера, хобби. Части могут быть любые, главное в этом упражнении — представить чистый лист своим пространством и определить, чем оно заполнено. После этого можно будет приступать к расчистке.

Но сначала поговорим о том, почему так важно начать именно с этого. Принято считать, что возможности человеческого мозга безграничны. Но это как минимум не совсем так.

Наш мозг можно представить в виде простой «компьютерной» метафоры. У компьютера существует два вида памяти: физическая и оперативная. Физическая память — это жесткий диск, на котором мы храним всю информацию: фильмы, музыку, книги, отчеты, фотографии и т. д.

Объем жесткого диска очень большой, туда помещается много различной информации.

Но есть еще и оперативная память, в которой хранятся только временные файлы от включения до выключения компьютера. Это та информация, с которой мы работаем прямо сейчас, в данный момент.

Оперативная память отвечает за быстродействие компьютера, и чем больше у вас запущено процессов, тем медленнее работает ваше устройство.

Практически все хоть раз сталкивались с этим: если у вас открыто множество программ, куча вкладок в браузере, машина начинает «тормозить». Это происходит, когда вы забываете закрыть программы и вкладки, которыми не пользуетесь в данный момент.

То же самое происходит с человеческим мозгом: если у вас в голове крутится одновременно большое количество мыслей, процессов и задач, эффективность выполнения каждой отдельной падает. Поэтому важно освобождать свою «оперативную память», расставлять приоритеты, оставлять в работе только первоочередные задачи, избавляясь от неактуальных и незначимых.

Для женщин это особенно важно, поскольку по природе своей они очень эмоциональны и легко увлекаются. Это их сильная сторона, когда речь идет о достижении целей и реализации планов — чувства и эмоции придают сил и помогают сконцентрироваться на важном.

Но это же свойство может сыграть с женщиной злую шутку, если в ее голове крутится слишком много мыслей и планов одновременно. Не умея расставлять приоритеты и будучи не в силах отложить менее важные мысли на потом, она начинает метаться от одного дела к другому, пытаясь успеть все и сразу.

Нетрудно догадаться, что вместо исполнения желаний это приводит к стрессу и усталости. Поэтому женщинам особенно важно следить за тем, чтобы творческий подход не превращался в хаос.

Часто навести порядок в голове бывает не так уж и просто — непонятно, с чего начинать и как расставить приоритеты. Именно для тех, кто испытывает затруднение с очисткой личного пространства от хлама, мы предлагаем несколько простых шагов, помогающих справиться с этой задачей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Нарисуйте картину своих приоритетов по сферам жизни. Оформите ее в соответствии со своим вкусом, можете добавить аппликацию или рисунки. Главное — наглядность и понятность, чтобы при желании вы всегда могли на нее взглянуть и получить дополнительную мотивацию.

Наводим порядок

Первым делом важно навести порядок в буквальном смысле этого слова.

Начать следует с собственного дома. Даже если вы привыкли регулярно делать уборку и никогда не откладываете мытье посуды на потом, в доме наверняка есть местечки, ускользающие от вашего внимания.

Это может быть пыль на люстре, «завал» на балконе или в кладовке, ненужные вещи, скопившиеся на дальних полках. Чтобы определить, где находятся эти «забытые» уголки, можно позвать в гости подругу, которая свежим

и беспристрастным взглядом окинет ваше жилище и подскажет, где и что нужно убрать или переставить.

Отдельным пунктом в уборке следует выделить хлам — какие-то вещи, которыми вы давным-давно не пользуетесь, но зачем-то храните и загромождаете квартиру. От хлама важно избавляться: безжалостно выбрасывать, если это что-то совсем уж негодное, или раздавать тем, кому оно нужнее.

СОВЕТ от Ирины Удиловой

Например, мы и не представляли, как много у нас в квартире «барахла», пока не затеяли переезд в Черногорию. Пока все эти ненужные вещи распиханы по углам, шкафам и антресолям, сложно даже представить, сколько места они занимают.

Но когда начинаешь их паковать, зная, что все это придется везти, а потом распаковывать и снова раскладывать по местам, очень четко осознаешь, как много ненужных вещей на самом деле годами хранится в доме.

Можно использовать этот опыт как прием для разграничения нужных вещей и хлама — представить, что вам предстоит переезд, и все это придется тащить с собой.

Второй важный момент — навести порядок на рабочем столе. Неважно, работаете вы дома или в офисе, организованность вашего рабочего места напрямую влияет на вашу эффективность. Поэтому все, что не относится к работе и не настраивает вас на рабочий лад, важно убрать.

Сюда же относится наведение порядка в компьютере. Удалите все лишнее: старые фильмы, картинки, музыку.

Это тот же «квартирный хлам», который вроде бы и не мешает, но на самом деле лежит мертвым грузом, занимая место и отвлекая.

Зайдите в электронную почту и удалите все ненужные письма, отпишитесь от неинтересных рассылок и новостей, удалите из закладок в браузере все то, чем вы не пользовались последние полгода-год.

Сейчас вообще очень остро стоит проблема фильтрации информации. Многие пытаются буквально похоронить себя под кучей новостей, статей, видео, картинок и рассылок — ведь для того, чтобы подписаться на обновления какого-нибудь ресурса или добавить страницу в закладки, требуется всего один клик мышкой.

В доступности информации как таковой нет ничего плохого, но важно отделять нужную информацию от «информационного шума».

СОВЕТ от Антона Уступалова

В идеале, важно концентрироваться только на одной задаче, а все второстепенное оставлять на свободное время. Такой подход позволит вам добиться серьезных результатов в выбранном направлении. А нужную информацию вы всегда сможете найти, когда она будет вам необходима.

Эту сферу можно расчистить по тому же принципу, что и свою квартиру. Если в течение месяца вы ни разу не заходили на сайт, посвященный, к примеру, ландшафтному дизайну, который когда-то сочли очень полезным и увлекательным, но с тех пор ваша деятельность или хобби

никоим образом не пересекались с этой тематикой, это бесполезная ссылка и ее можно удалить.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Позовите в гости друзей и предложите им выбрать себе «подарки» из тех вещей, которыми вы не пользуетесь. Двойная польза: и от хлама избавитесь, и друзей порадуете.

От вещей к мыслям

Избавляясь от ненужных в доме вещей, можно одновременно начать избавляться и от внутреннего хлама.

Способность испытывать сильные и глубокие чувства очень часто заставляет женщин годами переживать по поводу событий «давно минувших дней» или часами прокручивать в голове незначительную неприятность, беспокоиться о совершенно посторонних людях и событиях.

И прежде чем расставлять приоритеты и формулировать свои желания, важно избавиться от всего лишнего. Например, есть хорошая практика выбрасывания болезней, проблем и неудач вместе с мусором.

Она заключается в том, что, относя на помойку какой-нибудь хлам, вы мысленно «привязываете» к нему свою проблему, а потом разом избавляетесь и от мусора, и от привязанного к нему негатива.

Вообще, очень полезно подкреплять работу со своими мыслями, установками и состояниями какими-то физическими действиями — это усиливает эффективность процесса.

Можно даже проговаривать это, вслух прощаться с болезнью, чередой неудач или каким-то другим нежелательным явлением в жизни.

Еще одна практика — стирание негативных мыслей о себе.

Порой мы даже не представляем, как мало себя ценим, как часто думаем о себе в негативном ключе, ругаем себя за что-то, корим и осуждаем. А ведь эти мысли напрямую влияют на самооценку, уверенность в себе и своих силах и, следовательно, на исполнение желаний.

Поэтому первое, что здесь важно сделать, — это взять простой карандаш и выписать на лист все негативные мысли о себе, которые приходят вам в голову. После того как список будет закончен, сделайте перерыв.

Затем возьмите ластик и сотрите все эти мысли, одну за другой. Постарайтесь при этом почувствовать, что они исчезают не только со страницы, но и из головы.

Это очень полезная практика, помогающая избавиться от тормозящего вас негатива и настроиться на продуктивный лад. Можно повторять ее время от времени, наблюдая за тем, как уменьшается количество недовольства и растет продуктивность и уверенность в себе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Пользуйтесь практикой выбрасывания негативных мыслей вместе с мусором хотя бы раз в неделю, а по возможности — чаще.

ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

ВЕСЬ

Коллекция книг
и аудиокниг
для развития духа,
души и тела

для iPhone и iPad

Доступно в App Store

ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНО!

Вышло официальное приложение издательства «ВЕСЬ» для iPhone и iPad – большая коллекция качественных электронных книг и аудиокниг по развитию духа, души и тела человека.

Три основных направления: **«Философия. Религия. Эзотерика», «Прикладная психология»** и **«Медицина и здоровье».** Здесь вы найдете произведения таких авторов, как **Вадим Зеланд, Александр Шепс, Мэрилин Керро, ОШО, Алексей Похабов, Клаус Дж. Джоул, Рудигер Дальке, Георгий Сытин и многих других.**

Приложение доступно к загрузке бесплатно, книги и аудиокниги внутри приложения платные. Следите за промо-акциями, скидками и бесплатными раздачами книг с помощью push-уведомлений.

Основные функции:

- Возможность бесплатно начать слушать или читать любые платные книги.
- Синхронизация закладок и прогресса чтения через iCloud.
- Продвинутый аудиоплеер — возможность загрузки и удаления аудиокниги целиком или по главам.

Приложение доступно в AppStore:

ТЕЛЬСТВА

ЛАТНО!

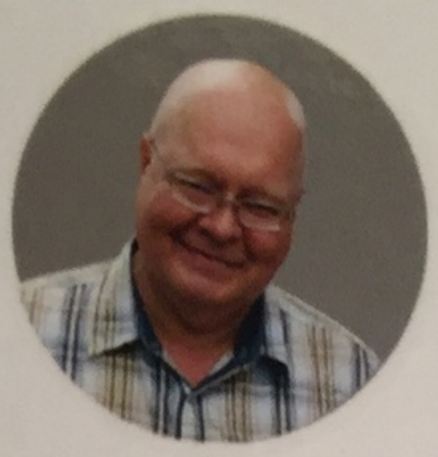
тва «ВЕСЬ» для
ых электронных
еловека.

ия. Религия.
«Медицина и
их авторов, как
Керро, ОШО,
гер Дальке,

тно, книги и
те за промо-
иг с помощью

итать любые

рез iCloud.
узки



Николай Кудряшов

ЧТО ТАЯТ В СЕБЕ ЖЕНСКИЕ ЖЕСТЫ?

Что эти люди думают друг о друге? Согласна ли эта парочка друг с другом? Говорит ли этот мужчина правду? Жесты и позы помогают нам читать мысли другого человека, как по книге.

Рокко Америко и Розарио Альфано
«Как добиться успеха, изменив язык тела»

В книге немало действенных советов: и женские жесты, и синкопы (ускоряющие жесты), и жесты «Круга сексуальных коммуникаций». Что же из всего этого выбрать в первую очередь? Расслабьтесь, улыбнитесь. С какой бы рекомендации вы ни начали, на определенном этапе изучения вы так или иначе будете выполнять все, потому что они дополняют друг друга.

Вы убедитесь, что секрет успешного поведения мужчин очень прост. Женщины, теперь вы можете быть спокойны. Вы сможете негласно, то есть не вслух, высказать все свои предпочтения понравившимся мужчинам. И они легко увидят главное в вашем поведении, даже не читая эту книгу.

Николай Кудряшов

Доступно в App Store

Издательская группа «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ
8 800 333 00 76
http://www.vesbook.ru

16+

9 785957 331377

vk.com/vesbook facebook.com/pg.vesbook twitter.com/vesbook

Николай Кудряшов

ЧТО ТАЯТ В СЕБЕ ЖЕНСКИЕ ЖЕСТЫ?